

M. BARIŞ MUSLU

**GECİKMELİ
TESLİMİYET**

**Savaş gerçek düşmanla yapılır. Kendi beyninle değil...
NeuroFormat'la travmalardan, hastalıklardan
kalıcı olarak kurtulmanın mucizevi yöntemi...**



M. BARIŞ MUSLU

**GECİKMELİ
TESLİMİYET**

**Savaş gerçek düşmanla yapılır. Kendi beyninle değil...
NeuroFormat'la travmalardan, hastalıklardan
kalıcı olarak kurtulmanın mucizevi yöntemi...**



Gecikmeli Teslimiyet

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI:

<https://www.dogankitap.com.tr/yazar/m-baris-muslu>

GECİKMELİ TESLİMİYET

Yazan: M. Barış Muslu

Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen

alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Dijital yayın tarihi: /Ekim 2021 / ISBN 978-625-8495-55-3

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

Kapak fotoğrafı: Muhsin Akgün

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr /
satis@dogankitap.com.tr

M. Barış Muslu

Gecikmeli Teslimiyet



Döğan

Kitap

Bu kitapta yer alan iyileşme hikâyeleri, gönüllü olarak canlı yayınlarımıza katılarak yaşadıklarını paylaşan veya merkezimizde uzman psikologlarımızdan bire bir danışmanlık alan kişilerin anlattıklarından derlenmiştir. Kişilerin mahremiyetlerini korumak adına tüm hikâyelerde isimler değiştirilmiş, anlatılar anonimleştirilmiştir.

Giriş

Kitabıma hoş geldiniz!

Öncelikle sizi tebrik etmek isterim. Sağlığınız, mutluluğunuz için güzel bir adım attınız. Bu kitabı satın almak son zamanlarda kendiniz için yaptığınız en iyi şey olabilir.

Şunu tüm kalbimle inanarak söyleyebilirim:

Kitabı bitirdiğinizde artık başka bir hayatınız olacak. Başka biri olacaksınız.

Tamam, size evrenin sırrını vermeyeceğim. Açıkçası evrenin sırrına ben de ermiş değilim. Ama uzun, sağlıklı, mutlu bir varoluşun sırrına ulaşmak için en temel formüle eriştiğimizi söyleyebilirim.

Şimdi siz de bu bir anlamda basit, bir anlamda mucizevi sırla tanışmak üzeresiniz.

Zorlu günlerden geçtik. Son bir yıl belki yüz yılda bir görülebilecek bir dönüm noktası oldu; hem bizim için hem de tüm ülkeler için. Bir anda bütün dünyayı pençesine alan bir virüsle tanıştık, bir anlamda virüslerin sınır tanımadığını kavradık, kayıplar yaşadık. Şimdi yeni normallere belki de yeni bir dünya düzenine doğru ilerlediğimiz günlerdeyiz. Hani hep derler ya: Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak diye. Kim bilir, belki de o miladı hep birlikte yaşadık.

Mikroskopla bile görülemeyen bir virüs tüm dünya insanların hayatında bir kırılma noktası yarattı. Korkuları tetikledi, can kayıplarına neden oldu, ekonomileri altüst etti.

Ve biliyor musunuz? Milyonlarca insanın ruhunda travmalar da yarattı.

Bireysel, kişiye özel sorunlar bir yana bu travmayı iyileştirmek için de elinizdeki

kitap çok değerli bir kaynak aslında.

Bu benim beşinci kitabım. Önceki kitaplarımı okuyan yüzbinlerce okurum NeuroFormat tekniğiyle mucizelere imza attılar. Kronik rahatsızlıklarını iyileştirdiler. Fobilerini, bağımlılıklarını yendiler. Kilo sorunlarından kurtuldular. Geçmez denen alerjilerini, hayatlarını karartan kronik ağrılarını ve daha birçok ciddi rahatsızlığı alt ettiler.

Hâlâ her gün binlerce teşekkür, minnet mesajı alıyorum okurlarımdan, takipçilerimden. Fırsat buldukça, her akşam yaptığım canlı yayınlarda “mucize”yi yaşıyan binlerce kişinin hikâyelerine tanıklık ediyoruz.

Şimdi elinizde tuttuğunuz kitabımda ise bir anlamda yöntemin çekirdeğine inmiş olacağız.

Kalbine demeli belki de. Çünkü ben de bu süreçte yepyeni bilgiler edindim. Kendi geliştirmiş olduğum bu sistemin her seferinde bir üst sürümüne doğru ilerlediğine şahitlik ettim.

“Şahitlik ettim” diyorum çünkü yaşadığım deneyimleri ancak bu kelimeyle anlatabilirim.

İlk kitaplarımı okuyanlar bilirler. NeuroFormat sistemi tamamen kendi fiziksel bir rahatsızlığımı ortadan kaldırmak için yaptığım araştırmalar sonucu geliştirdiğim bir yöntemdi. Klasik tıptan, bildik yöntemlerden fayda görmemiş, kendim bu işi çözeceğim diye hırs yapmıştım. Malum mühendis kafası, analiz ederek, beyin üzerine pek çok yöntemi inceleyerek, kendi üzerimde uygulayarak NeuroFormat sistemini geliştirmiştim.

Ama süreç içinde bilgiler, deneyimlerden elde edilen geribildirimler sistemin kendisinin de adeta tecrübelerle bir üst sürüme geçen bir metot olduğunu gösterdi. Geri dönüşlerinizde anlattığınız mucizevi iyileşme hikâyeleri her gün bunu tekrar tekrar ispatlıyor.

NeuroFormat sisteminin geldiği noktayı daha net ortaya koymak için çığır açıcı bir vakadan çok kısaca bahsetmek isterim. Bu aşağıdaki anekdot kadar çarpıcı daha pek çok hikâyeye okuyacaksınız bu kitapta.

Bildiğiniz gibi NeuroFormat sistemine göre yaşadığımız pek çok sağlık sorununun temelinde travmalarımız yatıyor. Bunun neden böyle olduğunu bir

kez daha anlatacağım ama Şimdi rnekimize dönelim.

Şöyle bir deneyim paylaşayım. Bir kadın düşünün. Çeşitli sağlık sorunlarıyla eğitimlerimize katılıyor. NeuroFormat temizliği sırasında aslında hamilelik döneminde bir travma yaşadığını görüyoruz. Bu travmayı temizliyoruz. Sağlık sorunlarında düzelmeler yaşamaya başlıyor. Şimdi sıkı durun! Olay burada bitmiyor. Çok ok Şaşırtıcı bir gelişme daha oluyor. Biz bu çalışmayı yaptıktan sonra danışanımızın oğlu, uzun yıllardır alerji sorunları yaşayan genç adam, annesine alerji kaynaklı cilt sorunlarının aniden geçtiği müjdesini veriyor!

İŞte NeuroFormat'ın geldiği, beni bile Şaşırtan nokta. Siz de ŐaŐırdınız değil mi?

Yani oğluna hamileyken yaşadığı travmaları temizlemek hem kendisini hem de oğlunu iyileştirmeye başlıyor!

NeuroFormat sisteminde de bir st sürümlere çıktık derken kastettiğim buydu.

Travmayı yaşayan anne, semptomlar hisseden oğlu ve anneyle yaptığımız çalışma oğlunun da sorunlarının çözülmesini sağlıyor.

Aslında hepimiz birbirimize bağlıyız. İlerleyen zamanlarda bunu ve arkasındaki bilimi daha çok konuŐacađız... Ama öncesinde konuŐacađımız o kadar çok konu var ki. Bu da yaşadığımız birçok rahatsızlığın kendi yaşadığımız travmalarla ilgili olduğu gerçeği. En temel mesajı vereyim; geldiğim noktada ulaştığım bilgi net: Tüm kilitleri çözen anahtar teslimiyet, tevekkül!

Tevekklden, teslimiyetten bahsediyorum, evet ama önemle altını çizmek isterim. Anlattığım Şey herhangi bir dini inançla ilişkili bir Şey değil; bütün dini inançlardan bağımsız bir anlamda kullanıyorum “tevekkül” sözcüğünü.

Şimdi konumuza dönersek: NeuroFormat sistemi bir anlamda bir travma karşısında gösteremediğimiz tevekkülü gecikmeli olarak gösterme Şansı veriyor bize. (Travma nedir, travma karşısında sakın, teslimiyette kalmak neden önemlidir... Bunları zaten ilerleyen sayfalarda anlatıyor olacağım.) Yaşadığımız her ne ise, travma anında yaşadığımız tetiklenmeyi sonrasında temizlemek bile çığır açıcı sonuçlar getiriyor.

Heyecanlandığınızı görür gibiyim.

Ben de çok çok heyecanlıyım çünkü müthiş bir keŐfin eŐiđinde olduğumuzu

biliyorum, hissediyorum.

Şimdi bu yöntemin nasıl mucizevi bir şekilde çalıştığına beraberce bakalım. Önce NeuroFormat'ı anlamanız için biraz bilgi vereceğim, ardından da ezberinizi bozacak iyileşme hikâyelerine geçeceğiz.

Hani hayatımızda bir kırılma noktası yaratan pandemi için artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak demiştim ya.

Sizin hayatınızda da bu kitabı okuduktan sonra artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.

Ve bunu çok çok iyi bir anlamda kullanıyorum.

Hadi başlayalım!

İşgüzar beyin!

Mesajı en baştan vereyim: Konumuz ister sağlık sorunları olsun ister fobiler ister kilo ve alerjiler ya da kronik ağrılar, aslında temelde yatan neden işgüzar bir beynimiz olması!

Evet, doğru okudunuz. Beynimiz işgüzar.

Hani bazı Amerikan filmlerinde görürsünüz. Tişörtlerin üstünde yazan sloganlardan biri de “Shit Happens”tır. Boktan şeyler olur. Kötü şeyler olur. Böyle çevirmek mümkün sanıyorum. Yani istediğimiz kadar hayatta yol alalım, kendimizi geliştirelim, her şeyi en doğru biçimde yapmaya çalışalım, kötü olayların olmasını engelleyemezsin. Olacak olur! Evet, hayat bir gül bahçesi değil, elbette kötü olaylar da olur. Ama bu elimizi kolumuzu tamamen bağlamak zorunda değil.

İşte bu kitabın konusu da bu.

Kötü olayların olmasını engelleyemesek de bize etkilerini engelleyebiliriz!

Şimdi bir soru sorayım: Beynimizin mükemmel olduğunu düşünüyor musunuz? Ya da şöyle diyeyim. Hani derler ya, aslında beynimiz mükemmel ama biz onun yüzde bilmem kaçını kullanıyoruz. Hepsini kullansak ohooo, kendimizi durduğumuz yerde ışınlamayı bile başarırız.

Siz de böyle mi düşünüyorsunuz?

Mükemmel demek hatasız demektir.

Şimdi bu soruya kendi yanıtımı vereyim:

Hayır, beynimiz mükemmel değil!

Hatta girişte söylediğim gibi bir de üstüne üstlük işgüzar.

Nasıl olur mu diyorsunuz?

Anlatayım.

Tamam kabul edelim. Belki de en değerli organımız beynimiz. Her saniye binlerce operasyonu yöneten bir kumandan. Taa beş yaşında yere düştüğünüzde üzerinizde hangi tişörtün olduğunu da hatırlıyor, Malazgirt Savaşı'nın tarihini de. Bir de hormonlar, bezler yoluyla hiç durmaksızın beden dediğimiz inanılmaz organizmanın tıkr tıkr çalışmasını sağlıyor. Tam bir kumanda merkezi.

Robot gibi hiç yorulmaksızın çalışıyor.

“Robot gibi” dedim ve bu kelime tercihi bilinçli. Neden mi? Çünkü bu şahane kumandan tüm yeteneğine ve kapasitesine rağmen biraz da olsa robot gibi. İşte onu işgüzar yapan da bu zaten. Bir anlamda robota, otomatiğe bağlamış olması.

Yaşadığımız sıkıntı her ne ise aslında biz bu sıkıntıyı beynimizin defoları yüzünden yaşıyoruz. O defolar neler? Niye varlar? Bu bölümün temel amacı bu konuları masaya yatırmak. Çünkü beynimizin defolarını ya da neden mükemmel olmadığını anlamadan NeuroFormat sistemini anlamak mümkün değil.

Beyin derken bilinçaltı-bilinçüstü ayrımı yapmadan kullandığının da altını çizeyim. İkisinin arasındaki farkı ilerleyen bölümlerde anlatacağım zaten.

Peki şimdi soralım:

Niye hasta oluyoruz?

Niye kanser oluyoruz?

Niye bir türlü geçmeyen kronik hastalıklarla mücadele ediyoruz?

Bir anlamda beynimiz mi hastalanıyor acaba? Beyin hasar mı görüyor kötü olaylar karşısında ki bu bedenimize hastalık olarak yansıyor?

Cevap: Hayır!

Çünkü biz insanlar beyin hasar gördüğü için hastalanmıyoruz. Bilakis beyin bizi korumaya, ne pahasına olursa olsun “hayatta tutmaya” çalıştığı için hastalanıyoruz.

Beyin bizi kötü olay karşısındaki travmadan, tehlikeden koruyor. İşin mantığını

doğru anlamak gerek. Beyin bizi koruduğu için hastalanıyoruz. Okurken kafa karıştırıcı gelecek belki ama iyileşmek için de o “korumayı” ortadan kaldırman gerekiyor. Ya da şöyle söyleyeyim. Şu işgüzar, işini bazen robota bağlamış gibi davranan beynimize şöyle dememiz gerekiyor: Gölge etme başka ihsan istemem!

Anlayacağınız bir anlamda bizim en büyük mücadelemiz beynimize karşı. Kendi beynimizi ikna edebilirsek mutlu da oluruz, sağlıklı da oluruz, daha uzun da yaşarız.

Ne ironik değil mi?

Mucizevi varoluşumuzu sürdürmemizdeki başkumandan, bizi korumak adına bizi öldürebilir!

Bizi koruyor olmak için öldürebilir!

Başlangıca doğru yolculuk

Şimdi gelin sizinle bir yolculuğa çıkalım. Bu bir zaman yolculuğu olacak. Beynimizin sırlarına ermek için çıkacağız bu yolculuğa. En ilkel yanımıza dair bir bakış açısı kazandığımızda her şey daha kolay anlaşılacak.

Evet, zamanda yani tarihte bir yolculuğa çıkıyoruz. Ama sözünü ettiğim yakın tarih değil. Epeyce bir uzağa, uzak geçmişe gidiyoruz.

Evrenin tarihinin 13.8 milyar yıl önce şu meşhur Big Bang yani Büyük Patlama ile başladığını söylüyor bilim. Bizim içinde yaşadığımız bu mavi topun yani yerkürenin, dünyamızın yaşının ise radyometrik tarihleme ve diğer kanıtlarla neredeyse 5 milyar yıla yakın olduğu söyleniyor.

Peki hayat? Hayatın oluşma tarihi ise kabaca 4 milyar yıl öncesine dayanıyor. Suda başlıyor hayat. Ve bu hayat epeyce uzun bir süre mantar ve bakteri çeşitleri olarak devam ediyor. Bir milyar yıl kadar önce ilk defa çoklu organizmalar ve hücreler ortaya çıkıyor. Ve bunlar belli bir süre daha suda yaşamaya ve çeşitlenmeye devam ediyorlar. Nihayetindeyse, bilimsel bakış açısıyla bakacak olursak, bizim atamız olan canlı 400-450 milyon yıl önce sudan çıkıyor, belli bir süre sürüngen oluyor, sonra memeli oluyor, sonra primat oluyor ve sadece 200-250 bin yıl önce homo sapiens sapiens oluyor. Yani insan!

4 milyar yıl... 200 bin yıl... Ama o zamanda bile yavaş yavaş organların temelleri atılıyor.

Bu yolculuğumuzda zaman içinde organlar oluşurken beynin organları yöneten bölümleri de oluşuyor. Çünkü organların yönetilmeye ihtiyaçları var. Çünkü bütün bu sisteme bir kumandan gerek! Kalp, böbrek oluşuyor, kemikler değişiyor. Onları yöneten beyin bölümleri oluşuyor.

Yani beyin yazılımımız hayal bile edemeyeceğimiz zamanlar öncesinden beri gelişmeye devam ediyor.

Peki taa tek hücreli mikroorganizmalar olduğumuz günden bu yana amaç ne? Bu

beyin yazılımının amacı ne?

Yanıt çok ama çok basit: hayatta kalmak ve türün devamını sağlamak yani üremek!

Şimdilik türün devamını, üreme kısmını bir kenara bırakalım.

Evet, binlerce yıldır üzerine şiirler, romanlar yazılan aşk da biyolojimizin, türün devamını garanti altına almak için bize kurduğu güzel bir oyun bence.

Tabii şimdi konumuz aşk değil.

Hayatta kalmak!

Son bir senedir hepimizin hayatta kalmak konusundaki kaygılarının nasıl da tetiklendiğini eminim net bir şekilde biliyorsunuz. Dediğim gibi bu kitap pandemi travmasını temizlemek için de bulunmaz bir kaynak.

Ama şimdilik biz zamanda yolculuğumuza devam edelim ve daha ilkel zamanlara dönelim.

Hayatta kalma çabası en çok savaşmak ve kaçmakla ilgilidir. Bir mağarada yaşayan, karnını doyurmak için bulduğunu yiyen atalarımız için temel varoluş meselesi hayatta kalmak, tabii ki ya savaşmak ya da kaçmaktı.

Çünkü hiç bilmedikleri bir dünyanın içinde yaşıyorlardı. Yabani bir hayvanın avı haline gelmeleri an meselesiydi. Her yer tehdit doluydu. Her an savaşmaya ya da kaçmaya, tabanları yağlamaya hazır olmalıydı atalarımız.

Sürekli ölüm kalım mücadelesi verdiklerini söylemek hiç de yanlış olmaz sanıyorum.

Yemek bulmaktan, türünü devam ettirmekten daha acil olan şey hayatta kalmaktı.

İşte tam da bu yüzden beynimizin en temel yazılımı savaşmak ve kaçmak üzerine kuruludur.

Peki bu ne demek? Bu şu demek: Beynimiz bir tehditle karşılaştığında, yani daha ilkel zamanlardan beri var olan “savaş-kaç” komutunu hissettiğinde organların kapasitesini artırmak üzere gelişmiş. Yani organlarımız oluşurken organlarımızın tehdit altında nasıl kapasite artıracakları yazılımı da gelişmiş durumda.

Kalbi ele alalım. Malum, kalbimizin amacı oksijeni vücutta damarlar içinden her yere gönderebilmektir. Bu görevi yapabilmek için de belli bir baskıya ihtiyacı vardır, pompaya ihtiyacı vardır. Amaç oksijeni hücrelere gönderebilmek ama bu sistem oluşurken aynı zamanda tehlike anında ne yapacağı da belirlenmiş. Ne yapıyor tehlike anında kalbimiz? Hızlanıyor. Böylece belli bölgelere daha fazla kan giderken belli bölgelere daha az kan gidiyor. Mesela sempatik sinir sistemi denilen şey oluşuyor.

Bu sözünü ettiğim olay, kalbin oluşması, kalbin tehdit durumunda bazı organlara fazla bazılarına az kan göndermeyi organize etmesi çok ama çok uzak bir geçmişte tamamlanmış bir süreç. Şimdi yeniden zaman makinemize binip geri dönelim. 2021 yılına. Sizin bu kitabı elinizde tuttuğunuz, okuduğunuz ana.

Diyelim bir sunum yapacaksınız. Patron yeni satış kanallarının bulunmasıyla ilgili bir görev verdi size. Satış biriminde çalışıyorsunuz. Çok güzel hazırlandınız, tüm seçenekleri değerlendirdiniz. Şirkete katkı sağlayacak yeni işbirlikleri için modellemeler yaptınız.

Ertesi gün oluyor ve genel müdürlerden oluşan bir ekibin karşısında sunum yapmak üzere ayağa kalkıyorsunuz. Bu proje için günlerdir çalışıyorsunuz. Konuyu yalayıp yuttunuz. Pazar araştırmaları yaptınız. Mükemmel bir formül geliştirdiniz. Tüm bilgilere sahipsiniz. Bilgisayarı kurdunuz...

Ama bir sorun var. Tam söze başlamak için hazırlanıyorsunuz, kalbiniz deli gibi atmaya, elleriniz terlemeye başladı. Acaba kalp krizi mi geçiriyorum diye düşünüyorsunuz. Koltukaltılarınızın terlediğini hissediyorsunuz. Nefesiniz sıkıştı. Bir sorun var. Bir SORUN VAR!

Sorun ne biliyor musunuz? Savaş-kaç refleksiniz devreye girmiş durumda.

Çünkü tam şu anda ağzını kocaman açmış üzerinize saldırmak üzere bekleyen bir aslan var. Hayır şaka yapmıyorum. Var aslan! Toplantı salonunda siz onu göremiyor olabilirsiniz ama bedeniniz bu anı tam da böyle okuyor. Az sonra bir aslan, kaplan, çakal sizi mideye indirecek! Kaç kaç KAÇ! İşte böyle bağırıyor iç

sesiniz! Çünkü tehlike var, ölüm tehlikesi!

Kastettiğimi anlamışsınızdır.

Yine de açıklayayım.

Beynimiz milyonlarca yıl öncesine dayanan yazılımlarla çalışıyor.

Elbette en ilkel halimizde değiliz. Sosyal nezaket kurallarını öğrendik, imaları, kaş göz hareketlerini, en belli belirsiz mimiklerin anlamını çözdük... Bir dolu şey öğrendik. Ama beynimizdeki en modern yazılımlar ile en ama en ilkel yazılımlar hâlâ aynı anda çalışmaya devam ediyor. Ve bütün sorun da aslında buradan çıkıyor. Üst üste binmiş yazılımlardan!

Beynimizin en ilkel yanı bizim aslında birkaç yöneticiye sunum yaptığımızı anlamıyor. Çok ama çok büyük bir tehdit var. Her an bir yırtıcı seni mideye indirebilir gibi algılıyor. O en eski yazılımı da çalıştırıyor. Yaptığın şey sadece bir sunum olsa da senin kalbini çarptırıyor ve diyor ki savaş ya da kaç!

Ne garip değil mi? Bunu hâlâ yapıyor. Yani belli bir zamanda belli yazılımlar bir organa oturmuş ve üzerine yeni yeni yazılımlar ekleniyor. Organlar değişiyor, boyumuz bosumuz değişiyor ama hâlâ temel yazılım işliyor.

Beyin bir yırtıcıyla karşılaşma ile birkaç yöneticiye sunum yapma arasındaki farkı bilmiyor!

Aynı tehdit algısını yaratıyor. Bedene de bunu yaşıyor.

Hadi bakalım bu beyne mükemmel diyelim.

Yoksa değil mi?

Konumuza dönersek, NeuroFormat'ı anlamak için işte bu en temel yazılımı bilmemiz şart. Atalarımız uzunca bir süre dinozorlara yem olmamak için yaşamlarını karanlıkta sürdürüyor. Karanlıkta bulabildikleriyle besleniyor, gündüz çıkamıyor ve koku duygusunun rehberliğinde sürekli hayatta kalmaya çalışıyor. Taa o zamandan tehdit algısı oluşmuş durumda. Yani işin mantığında vücudun verdiği reaksiyonlar çok ama çok eskilerden geliyorlar.

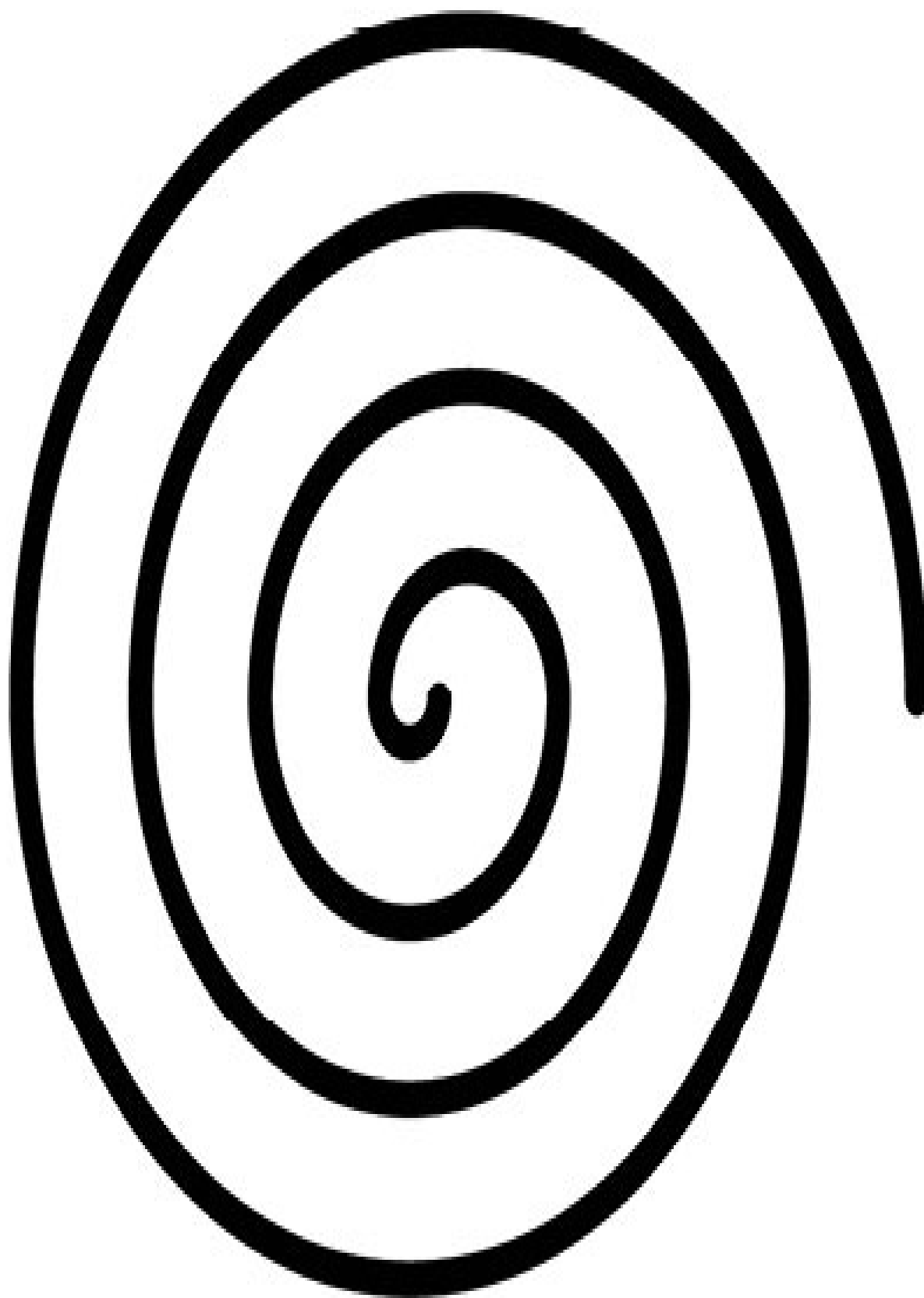
Peki bu yazılım tam olarak nerede oluşuyor? Bu yazılımın sadece 200 bin yıl önce ortaya çıktığını sananlar için söylüyorum, durum hiç de öyle değil. Yazılım o kadar oturmuş ki, sen 200 bin yıl önceki bir bebeği getir zaman makinesiyle, okut, ODTÜ'ye gönder, profesör olur.

O bizim atamız olabilir ama zaten yazılım oturmuş, o bizimle neredeyse aynı. Yazılımın kökeni çok daha eski, yazılımın verdiği reaksiyonlar çok daha ilkel.

Bu üst üste binen yazılımları göstermek için çok kullandığım bir şekil var.

Bir spiral.

Gözünüzde katman katman eklenen halkaları canlandırabilirsiniz.



İlk başlarda tek hücreliyiz. Spiral genişledikçe çok hücreli oluyoruz. Yeni organlar geliyor, suyun altından karaya çıkıyoruz, sürüngen oluyoruz, memeli oluyoruz, primat oluyoruz ve sonunda bildiğimiz anlama en yakın haliyle insan oluyoruz.

Ama spiral orada. Üst üste eklenen yazılımlarla insan oluyoruz. En ilkeli de en modernini de bünyemizde taşımaya devam ediyoruz.

İşte beyin derken kastettiğim bu. Bilinçaltı, otomatik beyin dediğimiz şey bu. Bu spiral ve üst üste eklenen yazılımlar çok çok eski. Ve bütün vücudu en eski ve en yeni yazılımlar birlikte yönetiyor.

Bilinç ve Bilinçaltı

Bilinç ve bilinçaltı dediğimizde tam olarak neyi kastettiğimizi bu bölümü okuyup bitirdiğinizde tamamen kavramış olacaksınız. Güvenin bana. Önce biraz genel bir çerçevede anlatayım.

Bilinçaltı dediğimiz şey, uyuduğumuz zaman da, biz farkına varmasak da hayatı, canlılığı devam ettiren ve bizi ertesi gün canlı kaldıran yapı. Uyurken farkında değiliz, yaşadığımızı kontrol edemiyoruz ama alttaki beyin her şeyi yapıyor.

BENİM BİLİNÇALTI DEDIĞİM İSE BEYNİN KONTROL

EDEMEDİĞİMİZ TÜM FONKSİYONLARINI KAPSAMAKTA!

Yukarıda anlattığım, biraz ilkel canlının mesela farenin beyni gibi bir şey. Memeli bir hayvanın içgüdüsel olarak çalışan beyni gibi.

Bilinç dediğimiz şey ise belki son 10 milyon yılda, daha karmaşık bir hayatta daha da akıllanan bir canlının sonradan gelen beyni, korteks özellikle. Yani yukarıda örneğini verdiğim spiralın son dönemleri, son halkaları.

Bizi bilinçli yapan şey, farkında olduğumuz beyin aslında çok daha yeni. Bilinçaltı dediğimiz şey ise spiralın tüm organları yöneten, her şeyi yapan tarafı. O yazılımın alt tarafı, bütün organları kontrol ediyor. Üst tarafı da bizi insan yapıyor, daha akıllı yapıyor, sosyal bir canlı yapıyor, toplumsal kodları öğrenen bir canlı yapıyor.

Peki Şimdi kendimize Şu soruyu soralım:

Bilinç dediğimiz, kabaca spiralin en son halkalarına denk gelen kısım geldikten sonra vücutta o kadar büyük bir etki yapabilmiş midir acaba?

Sanki bütün köşeler kapılmış gibi. Her Şey belli. Bilinç geldi, bilinçaltına diyebilir mi çekil oradan, ben daha akıllıyım diye? Bilinçaltı ona demez mi: Sen kimsin? Yıllardır bu programı ben çalıştırıyorum, her Şeyi ben yapıyorum.

Bunu Şu anlamda söylüyorum, yeni gelen yazılım, yani spiralin o son en geniş halkaları alttakini çok da değiştiremiyor. Tam da bu yüzden alttaki beyin ile bir kakofoni, bir karışıklık var aslında beyinde.

Milyonlarca yıl boyunca devam etmiş bir yazılım var, üzerine akıllı bir beyin geliyor ve daha farklı kuralları var.

İşte NeuroFormat'ın çekirdeğine indik!

Mutsuz olmamızın, hasta olmamızın sebebi tam da bu işte.

Bilinç ile bilinçaltı arasında büyük farklar var.

Ve bu da bizi hasta ediyor!

Gördüğünüz gibi benim burada anlattığım bilinçaltı kavramı sadece rüyalarınızda, farkına varmadığınız düşüncelerinizde izlerini gördüğünüz bilinçaltı değil. Kastettiğim, beyninizle kontrol edemediğiniz tüm işlevler. Yani beynimizle kontrol edemediğimiz bir işlev varsa, o bilinçaltı tarafından kontrol ediliyordur.

Birazdan anlatacağım Şeyler, bugün psikoloji kitaplarında bilinç ve bilinçaltını karşılaştıran o grafiğin ya da tablonun en önemli üç maddesi. Yani size yeni bir özellikten bahsetmiyorum. Ama ne yazık ki o kitapları yazan insanlar bile bilinçaltının gerçek özelliklerini çok iyi anlamış durumda değiller bana sorarsanız. Eğer anlamış olsalardı, dünyaya, sağlığa ve psikolojiye de çok daha farklı bir yerden bakıyor olmaları gerekirdi. Bu özellikler anlaşılmış olsaydı, bütün hayata bakış açıları değişmeliydi, ama değişmedi.

Ne demek istediğimi açıklayayım:

Bilinçaltının en önemli özelliği şudur: bilinçaltı her şeyi fiziksel görür. Yani kavramlardan anlamaz. Bu, kitaplarda da yazan basit bir bilgidir. Anlamı şu: beynimizin bir parçası olarak kabul ettiğimiz bilinçaltı, kavramsal olan konuları fiziksele indirgiyor. Onların kavramsal olduğunun farkında değil, çünkü kavramsal olanı anlamıyor.

Az önceki sunum sahnesine geri gidersek, sen kavramsal bir sunum yaparken bunun fiziksel bir durum –tehdit– olduğunu zannediyor ve kollara bacaklara kan pompalıyor, tehlike algısıyla terlemeye neden oluyor. Durumun insanla ilgili olduğunu anlamıyor. Bir sınava, teste girerken de kalbimiz çarpmaya başlar, değil mi? Çünkü anlamıyor.

Demek ki, başına gelen travmatik bir olayda da, sen kavramsal bir olay yaşıyor olsan bile, alttaki beyin ne yapıyor? Yine onun kavramsal bir sorun olduğunu anlamıyor ve milyonlarca yıldır ana yazılım ne yapıyorsa yine onu yapıyor.

Şimdi yukarda bir sunum yaparken heyecanlanan, terleyen, kalbi delice atan satış çalışanını başka bir sahneye taşıyalım.

Bir başka gün. Bir başka saat. Mesela kendinizi onun yerine koyun siz de.

Depodayız. Yeni mallar gelmiş, bir yerlere konmuş. Ve birden patron deli gibi bağırmaya başlıyor.

“Bu mallar niye buraya kondu? Daha kaç kere söyleyeceğim! Bu ne biçim iş!!! Bunların direkt müşteriye gitmesi gerekiyordu!”

Herkesin içinde deli gibi bağırıyor. Etrafta beş on kişi var. Üstleriniz, altınızda çalışan kadro, herkes orada.

İçinizden “Allahım, bu nasıl olur!” diyorsunuz. “Nasıl bana herkesin ortasında böyle bağırır?”

Duyguların yükseldiği, zirve yaptığı bir an bu. Rencide olmuş hissediyorsunuz. Öfke duyuyorsunuz. Yüzünüz düşüyor, süklüm püklüm duruyorsunuz. Herkesin size baktığını düşünüp utanıyorsunuz.

Bunlar olup biterken yani tam da patron size bağırırken, alttaki beyin diyor ki: “Benim için bir şey var mı?”

Yani yapabileceğim bir şey var mı diye soruyor aslında. Niyeti tamamen iyilik. Yardımcı olabilmek.

Ve ne yapıyor biliyor musunuz?

Patronun azarını, rencide olma duygusunu anlayamadığı için en fiziksel haliyle yorumluyor sahneyi.

“Hımm” diyor... “Bir şeyi yutmak zorunda kaldın! İçinde bir şey kaldı!”

İşte böyle okuyor bu sahneyi.

Amaç yine beni, seni, onu korumak! Sana yardım etmek amacıyla, durumu tamamen fiziksel algılayarak “Bir şey yuttun ve bağırsağın şu bölgesinde takılı kaldı” diyor. “Onu atmamız lazım” diyor. Ve başlıyor bağırsakta hücre artırmaya. Çünkü kapasiteyi artırmak istiyor ki orada takılı kalan şey atılabilsin.

Patron olur olmadık yerde bağıırıyor, sen sürekli bu haksız azarları yiyorsun ve kapasite artırımını devam ediyor.

Birkaç gün sonra, tehlikenin geçtiğine karar verince bu kez başka bir komut veriyor yazılım.

Artırdık, şimdi bunlara gerek kalmadı, onlardan kurtulalım!

Ödem yayıyor, ishal oluyorsun!

Bu durum böyle devam ederse al sana kronik mide bağırsak sorunları. Bu arada tam bu stres ortamında mesela kendini ekmek yemeye verdiysen al sana alerji. İşte varoluşumuzun en büyük kilidi!

Tam da bu yüzden NeuroFormat sistemi hayat kurtarıcı.

Bu hayat boyu böyle devam ederse, irili ufaklı travmalarla bedenin ilkel yazılım yanıtları sürerse hasta oluyoruz.

Ama bir noktada bu gidişe dur demek mümkün. Çünkü kendi beynimize “Abi, yaşadığın olayın bir önemi yoktu, geçti” diyebiliriz.

Zaten kitabımın ismini bu yüzden Gecikmeli Teslimiyet koydum. Ben

NeuroFormat'ı tanımlarken sık sık “gecikmeli teslimiyet ve tevekkül sanatı da” derim. Travma anında teslim olamadıklarımıza güvende hissettiğimiz anda, sonradan teslim oluyoruz. NeuroFormat da bu zaten.

Gördüğünüz gibi günlük hayatın en korunaklı görünen alanlarında bile irili ufaklı travmalar yaşıyoruz. Bu travmalarla tetiklenen fiziksel sorunlar bir noktada artış gösteriyor. Mesela sindirim sorunları yaşıyoruz ve doğal olarak, pek çok kişinin yapacağı gibi bir uzmana, doktora gidiyoruz. “Bağırsaklarımda sorun var” diyoruz. Doktor bakıyor, tahlil yapıyor, gerekirse ultrason çekiyor. Şurada şöyle bir şey var, düzeltmemiz lazım diyor, başlıyor tedaviler, ilaçlar, ileri aşamada ameliyatlar.

Aslında olan ne biliyor musunuz?

Bir rüzgâr esiyor ve biz o rüzgârın etrafına duvar örmeye çalışıyoruz. Ama duvar yeniden yıkılıyor, rüzgâr kasırgaya dönüyor. Neden mi?

Çünkü orada bir rüzgâr esiyorsa, zaman içinde kasırgaya dönüyorsa uzakta bir yerde bir de kelebek var. Kasırgayı başlatan o.

Kelebek beynindeki sıkışmış bir duygu.

Aslında vermek istediği mesaj: Ben tehlikedeyim.

Ve sürekli kendini hatırlatıyor.

Buraya bir parantez açalım: Beyinde zaman kavramı yok. Geçmiş yok, gelecek yok. Hepsi aynı anda var. Oldu bitti, geçti demeyi bilmiyor beynimiz. Ve o kelebek –travma– kanatlarını çırpıkça rüzgâr da esmeye devam ediyor.

Bir başka benzetme de şöyle yapılabilir. Sorunu fiziksel düzlemde çözmeye çalışmak sinek var diye araziye ilaçlamaya benziyor. Oysa bataklığı kurutmak kesin çözüm!

Aslında beynin neden bir olaya takılıp kaldığının yanıtı ikinci maddede gizli. Az önce söylediğim gibi beynin zaman kavramı yok. Önce mi oldu sonra mı, şu anda mı oluyor, gelecekte mi olacak? Bu ayrımları yapamıyor beynimiz.

Yani bizim şu anımız, hem şu an hem geçmişe dair, şu an beynimizin uyandırdığı hafızamız hem de henüz olmamış hallerden oluşan bir birleşim. Bunların hepsi

beraber yaşıyor, hangisi daha canlı olarak tetikleniyorsa o daha güçlü oluyor.

BEYNİMİZ GEÇMİŞİ, ŞU ANI, GELECEĞİ HER AN BERABER YAŞIYOR! BEYNİMİZ İÇİN TEK BİR ZAMAN YOK!

Çok nörolojik bir şey bu. Hem geçmiş hem gelecek hem de şu an, hepsi bir arada yaşanıyor ve aslında her birimiz her an travmalarımızla beraber yaşıyoruz.

Şimdi o en baştaki sunum sahnesine, patrondan azar işiten satış elemanının sunum yaptığı sahneye dönelim.

Bir anda terlemeye, kalbi deli gibi atmaya başlamıştı hani.

Sizce neden öyle bir anda paniğe kapıldı? Halbuki bütün hazırlıkları da tamamdı. Çünkü tam o anda, tam yaptığı muhteşem sunumu bütün o üst düzey müdürlere anlatacağı anda zihni birden geçmişe gitti.

15 yaşına. Lisedeyken bir gün öğretmen tahtaya kaldırmıştı. Matematik öğretmeni. Tahtada bir formül vardı. Çözmesini istemişti. Sorunun yanıtını bilemeyince de şak diye bir tokat atmıştı öğretmen.

Nasıl da rezil olmuştu! Nasıl da kendini küçük, beceriksiz bir çocuk gibi hissetmişti!

İyi bir şirkette, başarılı bir genç çalışsın ama bir anda zamanda geriye gittin. O ana gittin. Daha doğrusu beynin gitti.

İşte o hızlı çarpan kalbin, terlemenin, sığlaşan nefesin nedeni bu.

Bunu bilinçli olarak hatırlamana ya da düşünmene gerek yok. Beynin oraya gitti.

Sen farkına bile varmadan!

Korku ve savunma aynı anda. Çünkü beyninde sadece bu an yok, geçmiş de var. Beyin bu “savaş-kaç” reflekslerini devreye sokarak orada seni mahvetmeye çalışmıyor, aslında kendince korumaya çalışıyor. Burada tamamen nörolojik bir korumadan bahsediyoruz. Yani her şeyin belirli bir mantığı var.

Beynimizin önemli değişiklikler yapması da hep önemli günlerde olur. Bir anlamda beyin hep önemli günlerde yaşar. Çünkü aslında yazılımda, sistemde değişiklik yapan önemli günlerdir. Her şey yolunda giderken, sen mutluyken önemli bir değişiklik yapmaz beyin. Çünkü değişim yapmaya ihtiyacı yoktur.

Biz de bilinçli olarak böyle yapmaz mıyız? Mesela iş konusunda her şey sıradan giderken bir şey yapmazsın ama ne zaman ki büyük bir şey olur, değişiklik yapmam lazım dersin. Beynin de öyledir.

Çoğu zaman da aslında yaptığı büyük bir değişiklik değil yazılımda zaten olan şeyi devreye sokmaktır. Tıpkı o sunum anında 15 yaşında tahtaya kalkma anına dönmek gibi.

Sunum yaparken 15 yaşına dönüp delice heyecanlanan, sonra bir de üstüne patrondan herkesin ortasında azar işiten o satış elemanı kendi kendine şu soruyu sorabilir: Patronun sözleri yüzünden neden beynim bağırsaklarımda bir değişime neden olsun ki?

Yanıt çok bariz!

Beynimiz milyonlarca yıldan beri çeşitli konulara çeşitli reaksiyonlar vermeyi öğrenmiş.

Su olmadığı zaman ödemi daha fazla tutmayı ya da bir besini sindiremediği zaman enzim artırarak onun atılmasını sağlamayı. Milyonlarca yıldan beri öğrendiği kapasite artışlarını her an uygulayabilir. Bizim DNA’mız da yapı olarak ne tür tedbirler alacağımızı zaten biliyor, onların ne olduğu belli.

Buradaki kritik nokta şu: Kavramsal olayları kavrayamadığı için hangi durumda hangisini uygulayacağına, söz konusu tehdidi nasıl yorumlayacağına göre hangisini tetikleyeceğine karar veriyor.

Çok kaba bir örnek vereyim: söz konusu durum ille de buna neden olacak

demiyorum ama örnekleme açısından faydalı olacağı kanısındayım.

Mesela babanı kaybediyorsun. İlkel beyin çok basitçe şöyle yorumluyor: Kayıp var ve yeniden yapım gerekiyor. Bu durumu terk edilmek, yalnız kalmak gibi okuyor... Güneşin altında yapayalnız kaldın, su tut diyor! Yani babanın kaybını güvenli ortamdan uzaklaşma olarak okuyor. Güvenli ortamdan uzaklaşma, hücre seviyesinde sudan kopma gibi okunuyor. Ve beynimiz bildiği yöntemle tedbir almaya çalışıyor.

Gördüğünüz gibi aslında beynimiz –burada beyin derken bilinçaltı programları kastettiğimi biliyorsunuz artık– durumları, olayları çok kaba çizgilerle belli başlı tehditlere indirgiyor.

İlkel beynimiz travma sırasında, herkesin o anda travmayı algılamasına ve yaşam şartlarına göre, hangi organda nasıl kapasite artıracağına ya da azaltacağına karar veriyor. Duruma göre farklı organı seçebiliyor. Bunu da çok daha karmaşık sistemler belirliyor. Ama ana hatlarıyla hangi durumun hangi organda neyi tetikleme ihtimali olduğunu da ilerleyen sayfalarda paylaşacağım.

Bu tablo pekâlâ şöyle ilerleyebilir: 2001 yılında babayı kaybediyorsun, önce kilo alıyorsun, çünkü beyin diyor ki suyu dışarı salmayalım. 2001 yılının sonlarına doğru sağ göğsünde bir kitle çıkıyor. 2005 yılında yumurtalığında bir şeyler oluyor.

Tekrar hatırlatayım. Bunları tamamen örnek olsun diye veriyorum. İlle de baba kaybı göğüste kitleye neden olacak diye bir kural yok!

Demek ki işin mantığını anlamak için şunu görmeliyiz: Beyin büyük değişiklikleri, yazılım değişikliklerini önemli olan anlarda yani travmatik tehlike anlarında yapıyor. Zaman kavramı olmadığından dolayı da neyin geçtiğinin farkına varamıyor. Çünkü onun için her şey şu anda. Geçmiş de gelecek de.

Mesela bir tür rencide olma travması yaşayan çalışanın beyninde travma kaydı, patronu gördüğü anda aktive olabiliyor. Yeniden tehlike durumunda hissediyor beyin. Çünkü beyin için her şey şu anda oluyor sadece. Belki de bu yüzden milyonlarca çalışan için hâlâ pazartesi sendromu diye bir şey var. Eminim evden çalışma sisteminde çalışmaya devam edenler için bile hâlâ vardır. Toplantıya girmek bu yüzden stresli, patrondan bir mail ya da mesaj alınca yaşanan kalp çarpıntısı bu yüzden.

Bazen de travmanın eşlikçileri ilginç bir şekilde alerjilere dönüşüyor. Bu da NeuroFormat sistemiyle ulaştığımız çok çok ilginç bir bilgi. Bazen glüten, bazen polen, bazen süt bir travmanın eşlikçisi olarak alerji nedeni olabiliyor.

Patrondan azar işiten, hassas bağırsak sendromu geliştiren kişide, beyin bu travmaya aşırı takıldığında olay bağırsak kanserine kadar varabiliyor. Yine beynin bağırsakta hücre artışına neden olmasının altında yatan neden seni korumak. Ama seni korurken öldürebiliyor!

Bilinç / Bilinçaltı Şimdi daha fazla ilerlemeden bilinç ve bilinçaltı meselesinde

Kilit Duyguda

Şimdi sistemin önemli diğer noktasına geçelim.

Tamam, birtakım kötü olaylar yaşıyoruz. Bu ister patronun bize bağırması olsun ister işimizden atılmak isterse de bir yakınımızı kaybetmek, tüm bunlar üzerimizde travmatik bir etkiye neden oluyor. Peki ama bu nasıl gerçekleşiyor?

Yanıtı aslında biliyorsunuz.

Beynimiz kavramsal olarak algılamadığı tehdidi fiziksel bir tehdit varmış gibi algılıyor.

Peki ama nasıl algılıyor?

Cevap mı?

Duyguya bakarak! Evet, beynimiz yaşanan her ne ise onun ne olduğunu, tehdit ölçeğindeki yerini duyguya bakarak anlıyor.

Geldik NeuroFormat'ın kilit konularından birine.

Hemen söyleyeyim. Beynimizin bir cetveli, bir ölçü sistemi var. Beyinde en çok önemli olan olaylar duygusal olaylar. Yani beynin bir şeyin daha önemli olduğunu anlamasını sağlayan mekanizma eşittir duygu. Bir şey sende ne kadar büyük bir duygusal tepkiye sebep oluyorsa, beyin de o zaman diyor ki tehlike o kadar büyük! O kadar büyük tedbir almalıyım! Ne kadar çok duygu o kadar büyük tehlike.

Duygu yüksekse beyin de diyor ki bu an çok ama çok önemli, çok büyük bir önlem almamız lazım, ileriye dönük de bu anı çok ciddi bir şekilde kaydetmemiz lazım. Hani gelecekte de lazım olabilir, değil mi?

Duygunun önemli olduğuyla ilgili bir örnek vereyim: Bir şeyi öğrenmek istediğimizde içine biraz duygu kattığımızda onu uzun vadeli hafızaya atabiliyoruz. Bunun da çok önemli bir keşif olduğunu düşünüyorum.

Demek ki:

DUYGU ≈ BEYİNDE ÖNCELİK!

Zaten NeuroFormat'ın çalışma sistemi de buna dayanıyor: Duyguyu atarak, temizleyerek beyindeki önceliği kaldırıyoruz. Duyguya müdahale ederek, beyne yaşadığı bu şeyin önemli olmadığını hissettiriyoruz. Sistemin özeti bu.

Hani gamsız diye tabir ettiğimiz insanlar vardır. Hepiniz bilirsiniz eminim. Hatta sorsam, hayatınızdan en az birkaç kişiyi örnek gösterirsiniz.

Şimdi bir düşünelim. Bu gamsız arkadaşlar hastalanırlar mı? Hayır!

Adam duygu yükseltmiyor ki, niye hastalansın? Dünya yansa umurunda değil.

Öyle olduğu için de beyninin de umurunda olmuyor. “Eyvah tehdit var. Aman tehlike!” modlarına hiç ama hiç girmiyor.

Duygu yükselmediği için alarm durumu olmuyor, beyin organları tetiklemiyor, hastalık gelişmiyor, organlar bozulmuyor. Organsal kapasite artırımı-azaltımı gibi süreçler başlamıyor bile.

Çünkü onun için yeterli tehlike eşiği oluşmuyor. Babası ölüyor, işini kaybediyor, sevgilisi-karısı terk ediyor. O duygusal eşik oluşmuyor. Gamsız demek bir anlamda hayat boyu aşılı demek anlayacağınız.

Bir laf vardır. Yaygın kullanırsınız hani. “İyiler erken gider” diye. Çok mantıklı değil mi? Tam da bu nedenle en iyiler, en hassaslar en önce gidiyor.

Daha mükemmeliyetçi, daha naif, daha masum olduğundan bir şey olduğunda daha çok önemsiyor; çocuğunu önemsiyor, işini önemsiyor, eşini önemsiyor.

Oysa duygu yükseldikçe beyin diyor ki: Tehlikedeyim!

Hayat memat meselesi bu!

Artık bildiğiniz üzere kavramsallıktan anlamayan beyin organlara komutları yağıdırıyor: Orada kapasite artır! Burada azalt. Suyu tut! Bırak! Emirler, komutlar havada uçuşuyor.

Bu robot gibi sağa sola emirler yağıdırıran baş komutan sayesinde de olan bize oluyor...

Dünyada dinlerden bağımsız olarak kötü olaylar karşısında sergilediğimiz iki yaklaşım olduğunu varsayalım. Ve de iki grup insan türü.

Birincisine “kaderciler” diyeceğim.

Böyle bakanlar için kaderde ne varsa yaşanacak. O yüzden hiçbir şey için mücadele etmenin, önlem almanın da bir anlamı yok. Kadere o kadar inanıyorsun ki her şey zaten belirlenmiş diyorsun, her şeye aşırı teslimsin ve hiçbir şey yapmıyorsun.

İkincisine de izin verirseniz “rastgeleciler” diyeyim.

Bunlara sorarsanız da hiçbir şeyin manası yok, dünyada olup biten her şey rastgele olur, her an her şey olabilir ve bu yüzden bireye düşen her şeye karşı mücadele etmektir.

Her an birilerini kaybedebilirim, her an zarar görebilirim diye bakar rastgeleciler ve bu yüzden de her an mücadelede olduğunu düşünür. Duyguları, her olayda ne olacağını bilmediği, onu koruyan bir varlığa güvenmediği için her an tetikte, her an yüksek. Bu yüzden de her olayda inanılmaz mücadelelere giriyor, savaşımaya çalışıyor, hep bir şeyler yapmalıyım diyor ve çok geçmeden savaşta yenik düşüyor!

Burada iki yaklaşım var ve ben ikisi için de doğrudur, yanlıştır demiyorum.

Ama bence doğrusu budur diyebileceğim bir şey var: Tevekkül!

Bu iki yaklaşımın ortası.

Ne kader üstünde hiçbir gücüm yok diyen ne de zaten her şey rastgele oluyor, yaşamın her anında tetikte olmalıyım diyen yaklaşım.

İkisinin ortasına denk geliyor tevekkül dediğim şey.

Ve NeuroFormat sistemiyle biz aslında olaylar yaşanırken gösteremediğimiz tevekkülü, bizi, sağlığını koruyacak o sakinlik halini, teslimiyeti gecikmeli de olsa gösteriyoruz.

Ve bana sorarsanız sağlığın, esenliğin şifresi de bu teslim olma halinde yatıyor.

Tüm bunları bütün dinsel göndermelerden muaf olarak söylediğimin bir kez daha altını çizeyim. Hangi dine inanıyor olursanız olun sistem aynı şekilde işliyor!

Hani Nietzsche'nin çok ünlü bir sözü vardır. Dillere pelesenk, kollara dövme olmuş bir sözdür bu. "Beni öldürmeyen şey güçlendirir" der. Ben bu cümleyi şöyle revize etmek isterim: "Seni öldürmeyen, sakın kalabildiysen seni aşılır." Tecrübe kazanırsın. Ama aşırı mücadele etmeye çalışıp, savaş açıp yoldan çıkarsan da travma sahibi olursun, hastalanırsın.

Tüm bu anlattıklarım ışığında asıl mesele şu: Sakin kalabiliyor musun? Öyle ya da böyle bunu başarabiliyor musun? İster biraz gamsızlığa sığınarak ister teslimiyetle yapalım bunu. Ama ben gerekeni yaptım, buyurun olacak olan olsun bakalım diyebilmek bize inanılmaz güç katıyor.

Şunu da eklemeyeyim: hangi inanca sahip olursanız olun, inancın insanı travmalar karşısında çok daha rahat kıldığını düşünüyorum. Bu açıdan bakınca inançlı biri çok daha şanslı.

Travmatik anları beynin titizlikle kaydettiğini söylemiştim. Hatta en detaylı kayıtlarını travma anında yapıyor beyin. Hani çok sarsıcı bir olay karşısında denir ya, "Hayatım film şeridi gibi gözlerimin önünden geçti" diye. Bu sözde bir gerçeklik payı var.

Neden mi? Çünkü beynimiz travma anında en alarm haline geçiyor. Tek bir amacı var: bizi bu tehdit anında hayatta tutmak. Bu yüzden adeta hızlanıyor. Saatte yüz devre çıkmış gibi oluyor. Her şeyi fark etmek için dört gözünü değil yüz gözünü birden açıyor. Tam da bu yüzden örneğin bir kaza anını yaşarken birkaç saniyede olup bitmiş bir şeyi yavaş çekimde saniye saniye, kare kare yaşamışız gibi hissediyoruz.

Sizin de başınıza gelmiştir. Travmatik büyük olaylarda sahneler, kokular, renkler,

her şey ama her şey çok daha güçlü, çok daha keskin gibi gelir. Sonradan birilerine anlatırken öyle çok detay veririz ki sanki olan saniyeler değil saatler sürmüş bir olay gibidir.

Kabul edelim ki kimsenin hayatı birkaç saniyede gözünün önünden geçmez. Ama hızlanan beyin böyle bir algı yaratıyor. Ayrıca travma deyip geçmeyin. Travma anı demek beyin için herhangi bir an demek değil. Belki şu modern zamanda yaşadığımız travmalar nesnel bakınca o kadar da korkutucu olmayabilir ama beynin en temel yazılımında travma ta en ilkel zamanlarımıza kapı açıyor. Her anı bir hayatta kalma mücadelesi olan vahşi bir hayata dönüyor beyin travma anında. Çünkü bugün beynimizin hâlâ çalışmakta olan en temel yazılımına göre travma demek bir ölüm kalım mücadelesi vermek demek. Tam şu anda aslan karşında ve seni yutmak üzere demek!

İşte bu yüzden travma anında tüm detaylar kaydediliyor. Olay örgüsü olmasa bile çevrede ne vardı, kim vardı hep kayıt altında. Bunun bir nedeni de tehdidi iyi kaydederek sonraki tehditlerde uyanık olmayı sağlamak.

Travmayla birlikte aslında bir de duygu yığını, duygu paketi saklanmış oluyor. Bu duygu yığını ne mi? O mücadele sırasında, o çaresizlik sırasında hissettiğimiz duyguların tamamı.

Kitabımızdaki hikâyelerde bol bol göreceğimiz travmaları çözmek konusunda da bir not: Bir travmayı çözmek konusunda başarılı olmanın üç anahtarı var:

- 1) Travmayı doğru bulabilmek.
- 2) Travmayı doğru analiz edebilmek ve doğru biçimde parçalarına ayırabilmek.
- 3) Çalışmayı iyi yapabilmek. Yani çalışma anında duygulara iyi erişebilmek, iyi temizlemek.

Haz ve Korku

Şimdi duygulardan yeniden kelebek benzetmemize dönelim. Kelebek benzetmesinin kaynağını biliyorsunuzdur. Kelebek Etkisi denilen bir fenomen vardır. Bir kelebeğin kanat çırpmasının binlerce kilometre uzaktaki bir başka kıtada kasırgaya neden olabileceğini öngören felsefeyi anlatır.

Bu teoriyi her şey her şeyle bağlantılıdır şeklinde de okuyabiliriz.

Afrika'daki bir kelebeğin kanat çırpışı Japonya'da kasırgaya sebep olabilirken, başka bir kelebek, Güney Amerika'da başka bir hava durumuna, başka bir kelebek Kuzey Denizi'nde başkasına, başka bir kelebek de Avustralya'daki başka bir meteorolojik olaya sebep olabilir.

Bu arada bu kelebeğin tıp dünyasındaki ismi ne biliyor musunuz? Stres.

Peki gerçekte stres nedir? Mesela sen ta uzak bir kıtada kasırgaya neden olmasın diye kelebeğin çevresindeki ormanları yakarsan, kelebek daha çok korkar, değil mi? Kanatlarını çırpıyor, rüzgâr daha da fazla artıyor ve doktorlar, uzmanlar da bunu gördükçe “Bak stresi artırdıkça daha fazla oluyor” diyorlar. Ama stres olayın kaynağı değil. Stres olayı alevlendiren ekstra malzeme, o yüzden stresten kurtulduğun zaman da mesele çözülüyor.

Sorunun sebebi kelebek. Takılan duyguyu, sıkışan duyguyu ekstra korku tetikliyor. Yani sen korkunca, kötü hissedince, mevcut kelekler daha da fazla kanatlarını çırpmaya devam ediyor. İşin mantığı bu.

O yüzden stresten uzak durman, ilaçlar vesaire elbette fayda sağlayabilir ama asıl mesele o kelebeği bulmakta.

NeuroFormat'la yaptığımız bu. Biz aslında kelebek avcısıyız . İşimiz o kelebeği bulmak. Neden kanat çırpıp durduğunu öğrenmek. Ve onu sakinleştirmek. Duyguyu boşalttığında, beyinde sıkışan duyguyu bulduğunda kelebek de normale dönüyor. Ve bir bakıyorsun sorun tamamen geçmiş.

Kelebek yani travma askıda kalan bir düğme gibi adeta. Bu düğmeye basan bir olay olduğunda da travma tekrar tetiklenebiliyor. Ve artık bildiğiniz gibi travma önemli çünkü travma beynin tehdit olarak algıladığı anlar.

Elbette şunu da yeniden hatırlatalım: “Kelebek” dediğimiz aslında seni hayatta tutmak için var olan bir şey. Buradaki sorun “hayatta tutma” görevinin biraz abartılı bir şekilde ciddiye alınması. En ilkel halimizden yerleşen yazılımlarla büyük küçük pek çok durumun “hayat memet” meselesi düğmelerini tetiklemesi.

Şimdi beynin iki ana mekanizmasından söz edeceğim.

Bu iki mekanizmadan birincisi YAP mekanizması, öbürü YAPMA mekanizması. Birisi yap diyor, öbürü yapma. Yapma mekanizması ne biliyor musunuz? Kaçmak! Beyin bu mekanizmayı çalıştırdığında seni uzak tutmaya çalışıyor, seni korkutuyor, güçlendiriyor. Bu aslında sempatik sinir sistemi dediğimiz sistem. Burada amaç şu: o sırada ne yapıyor olursan ol, ister yemek ye, ister çok eğleniyor ol, sana KAÇ diyor. Çünkü kaçmazsan ölebilirsin. Mekanizma böyle çalışıyor. Hayatını kurtar diyor.

Diğeri ise yap mekanizması. Yap mekanizmasının amacı ne biliyor musunuz? Beyin, sana gaz veriyor, rüşvet veriyor ki hayat için yapman gereken şeyleri yapmaya devam et. Nedir bunlar? Yemek yemek, su içmek, üremek.

Yemek yerken aldığın haz, bir şey içerken aldığın haz, sevişirken aldığın haz, anne olunca duyduğun tatmin... Tüm bunlar yap mekanizmasının bir anlamda bize attığı oltalar.

Kadın okurlarımı kızdırmak pahasına söyleyeceğim. Çocuğunuz olduğunda, onu emzirirken aldığınız haz bile bir anlamda biyolojinin türün devamı için verdiği rüşvetlerden biri. Tıpkı kitabın başında söylediğim, aşkın da türün devamı için biyolojinin bize verdiği rüşvetlerden biri olması gibi.

Bu haz olmalı ki çocuğuna bakabilesin. Çünkü çocuğa bakılması gerekiyor. Çünkü çocuklarını büyütmek için hayatta kalman ve onları beslenmen gerekiyor.

Kadının güzel olmaktan duyduğu hazzın, erkeğin başarılı olmaktan duyduğu hazzın altında bile biyolojimizin bize oynadığı bu çok kurnaz ve başarılı oyun var. Kadın güzel olursa alfa erkeği yani en güçlü erkeği kendine çekiyor; erkek başarılı olursa, güçlü olursa dişiye ben çocuklarımıza bakarım, onları besleyecek gücüm var garantisi veriyor.

Demek ki bu iki mekanizmayı HAZ mekanizması ve KAÇ mekanizması şeklinde de basitleştirebiliriz.

Peki şöyle bir soru sorayım: Diyelim ki tehlikeli bir ortamdayız. Karşımızda iki seçenek var: Haz ve korku. Güzel bir yemek yeme ve kaçıp gitme seçeneği.

Sizce hangisini seçeriz?

Yanıtı çok basit değil mi?

Elbette korkuyu seçeceğiz.

Çünkü hazza daha güvenli zamanlarda geri dönebiliriz. İki saniye içinde kaçmazsan öleceksin ve önünde çok ama çok sevdiğin bir yiyecek var.

Tehdit var.

Elbette önceliğimiz canımızı kurtarmak olacak.

Şimdi burada işin mantığını daha iyi anlamanız için küçük bir parantez açalım. Tehdit dedim, korku dedim ama bu her zaman gerçek anlamda karşınızda sizi parçalamak için hamle etmek üzere olan bir aslan var diye olmuyor.

Diyelim ki bir erkeksiniz ve hayatınızın kadını olduğunu düşündüğünüz bir kadın var. Uzaktan görüyorsunuz sürekli. Bir gün çok uygun bir ortamda karşı karşıya geliyorsunuz. Bir daha böyle güzel bir fırsat belki hiç gelmeyecek. Topu topu birkaç saniyeniz var. Bir “Merhaba” demek yetecek.

O kadın da adeta gel konuş benimle der gibi bakıyor.

Ama yapamıyorsunuz! Neden mi?

Tam merhaba diyeceksiniz aklınıza taa 17 yaşında yaşadığınız bir olay geliyor.

Biz kızdan hoşlanmıştınız, hamle etmiştiniz, o da dalga geçmişti sizinle. Nasıl da rencide olmuştunuz!

Tam şu anda merhaba diyecekken o travma, o rencide olma, reddedilme travması tetikleniyor.

Burada beynin önünde iki seçenek var. Cesaretle hamle etmek ya da kaçmak.

Ve kaçmayı seçiyor!

Ve bu sahnede KAÇ mekanizması başarının önündeki en büyük engel oluyor.

Bu yüzden istediğiniz kadar kişisel gelişim seminerlerine gidin, ben yapabilirim, ben iyiyim deyin. Her gün aksatmadan olumlamalar yapın. Fayda etmiyor.

Böylesi seminerler, eğitimler müthiş bir heyecan veriyor. İki saat gaza geliyorsun, sonra gerçek hayatın içine geri dönünce eski hamam eski tas.

Travmaları çözmeden, beyne artık kaçmasına gerek olmadığını söylemeden, temizlik yapmadan gerçek bir değişim mümkün değil. Buradaki değişim ise başlangıçta beyni doğru anlamaktan geçecek. Beyni doğru anlamadan olmaz.

Beyin için Hayal ve Gerçek Aynı!

Beynimizle ilgili çok değerli bir bilgi daha: Beyin yokluk kavramını bilmiyor.

Bu şu anlama geliyor:

“Sakin aklına kedi getirme” dediğim anda aslında olan, anında kedi düşünmeye başlamanız.

Limon dediğimde adeta ağzınızda limon tadı alacak hale gelmeniz.

Konuyu anladınız herhalde. Yani beyinde sadece tek bir kavram var, o da VAR KAVRAMI! Sen bir şeyden bahsettiğin anda beyne bu yok diyemiyorsun, beyin onu VAR olarak algılıyor. Üst beynin o şeyin olmadığına farkında, alt beynine göre ise var.

Bunu kendiniz de deneyebilirsiniz. Polen alerjisi olan birine gidip, “Rahat ol, burada hiç polen yok” dediğiniz anda o kişinin hapşırmaya başladığına şahit olabilirsiniz.

Hani bizde bir laf vardır. “Eşeğin aklına karpuz kabuğu getirme” denir. Tam da öyle. Eşeğin aklına karpuz kabuğunu getirdiğin anda artık karpuz kabuğu vardır. Elbette o kabuk her saniye beyinde kalacak diye bir şey yok. Bir zaman sonra unutuyoruz, pasife geçiyor. Ama bu bittiği anlamına gelmez. Kenarda bekliyor diye düşünebilirsiniz.

ALT BEYİN İŞLEDİĞİ HER ŞEYİ SADECE VAR OLARAK

İŞLEYEBİLİYOR! YENİ BİR ŞEY HATIRLADIĞI ANDA O DA

**VAR HALİNE GELİYOR! YANİ BEYNİMİZDE
SADECE**

**O AN İŞLENEN AKTİF VARLAR VAR! VE
İŞLENMEYİ**

**BEKLEYEN PASİF HAFIZALAR! ALT BEYİNDE
BİR**

**ŞEYİN GERÇEKTEN OLUP OLMADIĞI BİLGİSİ
YOK.**

BUNU BİLEN SADECE ÜST BEYİN.

Özeti, beyinde yokluk diye bir şey yok.

Peki beyin için, alt beyin için hangisi gerçek? Dün yaşanmış, yaşandığından emin olduğun nötr, sıradan bir olay mı yoksa hiç yaşanmamış, yaşanmadığını bildiğin ama korktuğun, duygulu bir olay ya da hayal mi?

Aslında cevap HİÇ YAŞANMAMIŞ DUYGULU OLAY!

Çünkü dediğim gibi beyin için zaten yokluk kavramı yok. Beyin için sadece var var! Ve beyin gerçekliğe içinde ne kadar duygu olduğuna göre karar veriyor.

Tam da bu yüzden yaptığımız temizlik çalışmalarında duyguyu yükseltmek, abartmak için elimden geleni yaparım. Bir kişinin depresyon korkusu varsa, o korkuyu evin başına yıkıldığı, o kişinin enkazın altında kaldığı noktaya kadar abartırım.

Yahut diyelim hayvan korkusu var. Mesela köpek korkusu var.

Bir köpeğin sizi ısırması çok sıra dışı bir durum değildir ama ben köpek korkusu

olan birinin duygularını yükseltmek için işi köpeğin onu ısırp kolunu kopardığı noktaya kadar taşıyorum.

Niye yapıyorum bunu? Deli miyim? İnsanların dehşet içinde kalmalarından mutluluk mu duyuyorum? Zevk mi alıyorum? Korkudan çılgılık atan insanlar görmek hoşuma mı gidiyor?

Hayır! Bunu yapıyorum çünkü duyguyu ne kadar yükseltirseniz temizlikte başarı şansınız o kadar artıyor.

Şimdi aklınıza şu soru gelebilir. Deprem korkusu olan kişinin evi başına yıkılmadı ki. Olmamış haliyle canlandırmak niye? Niye olmamış felaketi yaşıyorsun o kişiye?

Yanıt vereyim: Çünkü hayalde canlandırılan olmuş olandan daha kuvvetli!

Duygusu olan bir hayal gücü, yaşanmış ve çok duygulu olmayan gerçek bir olaydan daha önemli.

İyi de o gerçek değil ki diyorsunuz belki içinizden.

Şimdi en önemli noktaya geri dönüyoruz. Hayır, ikisi de, yani yaşanmışı canlandırmak da hayal ederek canlandırmak da, ikisi de beyin için tamamen GERÇEK.

Bu kelimeyi tekrar yazmak istiyorum.

İkisi de GERÇEK!

Çünkü beyinde sadece ama sadece gerçek var. Beyinde daha önemli olan şey, yaşanıp yaşanmadığı değil, duygusunun ne kadar yüksek olduğu.

Yani zihninde benim evim çökerse ne yaparım diye düşünüp ondan korktuysan, o zaman senin için belli oranda bu yaşandı demektir.

Beyin için hayal ile gerçek arasında büyük bir fark yok. Alt beyinde yok diye bir şey yok ki, her şey sadece var. Ne kadar güçte var? Duygusu kadar. Yani bir şeyde ne kadar duygu varsa, beyin ona o kadar önem veriyor. Çünkü beyindeki önceliği sağlayan şey eşittir duygu.

Teslim olma mucizesi de burada devreye giriyor. O duyguyla yüzleşip, duyguyu iyice büyütüp evet işte şimdi ev başıma yıkılıyor dediğin anda, bu duyguya teslim olduğun anda aslında o duygunun gücünü de elinden almış oluyorsun. O duyguyu temizlemiş oluyorsun.

Çalışmaları yapıp, o ana gidip olayın duygusunu boşalttığın zaman ve ona teslim olduğun zaman, beyin diyor ki burada artık tehlike yok.

Aslında bunu yaptığımızda teslim olduğumuz şeylerin beyindeki tehlikesini temizlemiş oluyoruz. Teslim olduğun şeylerin enerjisini temizliyorsun ve onları pasifleştiriyorsun. Beyin de artık sürekli bu konuda alarm vermiyor.

Çünkü o olayı yaşarken diyorsun ki ben buna teslim oluyorum, kabul ediyorum, ellerimi kollarımı açıyorum ve evin üzerime yıkılmasına teslim oluyorum.

Yakın zamanda kaybettiğimiz, çok güzel, hepimize cesaret veren kanser hastası bir genç kız vardı. İsmi söylemeyeyim ama güzel yüzünü hepiniz hatırlıyorsunuz eminim. Onun kanserle savaş çabasını gördükçe içimden “Ne olur savaşma” demek geçti hep. Çünkü bazen bizi öldüren asıl şey düşmanla savaşmak oluyor. Teslim olanı kimse öldürmez biliyorsunuz.

Peki travmaya ya da olaya teslim olduğumuzda ne oluyor? Hemen söyleyeyim, korku gidiyor! Bir anlamda beyninde artık savaştığın rakibe bir önem vermiyorsun. Savaştığın şey tehlikeli olduğu için savaşıyorsun zaten. Ama artık savaşmayacağım dediğinde bir anlamda savaş bitirmiş oluyorsun.

Savaştıkça karşıdaki rakibini güçlendiriyorsun aslında.

Yanlış anlaşılmasın, ben bütün düşmanlara teslim ol demiyorum. Fiziksel düşmana teslim ol demiyorum. Düşman dışarıdaysa savaş, hem de gücünün son zerresine kadar. Ama sen kendi beyninde, vücudundaki bir şeyi düşman olarak algılasan, yaptığın tek şey düşmanı güçlendirmek olur. Bu durum zaten beynin tarafından tetiklendiği için savaştığın şey daha fazla alarm verir, daha da güçlenir. Çünkü savaştıkça daha çok tetiklemiş oluyorsun. Beyinde bu şeye öncelik veriyorsun, duygu yükleyerek önem derecesini artırıyorsun. Beyin de o sorunu, o nörolojik bölgeyi tetiklemeye devam ediyor ve al sana kısır döngü.

Ben gerekeni yaptım, bundan sonra her şey kabulümdür dediğin an her şeyin değiştiği milat bir anlamda.

“Affetmek” kelimesi kişisel gelişim kitapları tarafından biraz fazla enflasyon halinde kullanılmış bir kelime ama yine de onu kullanma hakkımdan vazgeçmek istemem. Affettiğin, teslim olduğun her şeyin artık senin üzerinde etkisi kalmamaya başlıyor.

Tevekkülün mantığı da burada yatıyor. Daha önce söylediğim gibi tüm dinlerden bağımsız bir anlamda tevekkül bu. Tevekkül hiçbir dinin, inancın tekelinde olan bir şey değil. Dünyanın her yerinde teslim oldukları, rahatladıkları için beyni de rahatlayan ve iyileşen milyonlarca, milyarlarca insan var.

Ben gerekeni yapıyorum ve teslim oluyorum dediğin anda duyguların çok yükselmiyor.

Demek ki tüm mesele duyguları alarm seviyesine çıkarmamakta.

Yeniden kelebek benzetmesinden gidersek inanmak ve teslim olmak kelebeği biraz rahat bırakmak demek. Ama yine de kelebeği bulmak ve neden kanat çırttığını öğrenmek durumundayız!

Koşullanmanın Gücü

Bu aşamaya kadar beynimizin nasıl çalıştığına dair epey bir bilgi paylaştım. Şimdi de beynin bir başka özelliğinden bahsetmek istiyorum. Yine söz konusu travmalar olduğunda çok ezber bozan bir bilgi olacak.

Beynimizin çalışma prensibiyle ilgili bir kural vardır, o da şudur: aynı anda tetiklenen nöronlar beyinde beraber bağlanırlar. Bu da ne demek şimdi diye düşünüyorsunuz muhtemelen. Açıklayayım. Aslında basit bir teori. Yani bir şeyi düşünürken bir şarkı duyuyorsan, şarkı dinleyen nöronlarla düşünme nöronları arasında bir bağlantı kuruluyor. Çünkü iki eylem aynı anda gerçekleşiyor. Ve o şarkı ile o düşünce arasında bir bağ kuruluyor. Özellikle, duygu da yüksekse, o bağlantı daha yoğun ve daha güçlü bir bağlantı oluyor.

Bunun bir diğer adı aslında şartlanma, koşullanma. Şartlanmayı en çok artıran şey, duygunun yoğun olması ve tekrar sayısı, bazen aynı şeyi sürekli yapıyor olmak da bağlantıyı güçlendirebiliyor.

Hayatımızda birçok tercihimiz, neyi seçtiğimiz, korkularımız, alerjilerimiz, fobilerimiz, duygularımız aslında şartlanmalardan kaynaklanıyor.

Örnek vereyim: Mesela bir çorbayı hep mutlu günlerinde içersen, muhtemelen o çorbayı seversin. Ya da bir havadan hoşlanıyorsan, muhakkak o havanın mutlu olduğun zamanlarla bir bağlantısı vardır. Yağmurlu günleri seviyorsan yağmurlu günlerde hissettiğin, yoğun yaşadığın güzel duyguların bunda etkisi var.

Ne zamana kadar? Herhangi bir kötü olay, güçlü duygular uyandıran bir olay o atmosfere bambaşka anlamlar katana kadar.

Sende hep güzel duygular uyandıran bahar günleri, eğer tam da aynı kokularla, aynı renk canlılığıyla, aynı ılık havayla yaşadığın bir bahar gününde çok sevdiğin birinin ölüm haberini alırsan farklı bir bağlantı yaratıyor. Bahar kokusu artık başka bir şeyi tetikleyebiliyor.

Şöyle bir örnek vereyim. Koşullanmaların anlamını daha iyi anlayacaksınız.

Bronz bir ten bize hoş geliyor değil mi? Bir tür canlılık, sağlıklı olma hissi veriyor hatta. Bembeyaz, güneş yüzü görmemiş bir cilt iyi görünmüyor gözümüze. Peki ama bu nasıl böyle oldu? Anlatayım. Eskiden bilakis bronz olmak, güneş yanığı olmak ırğatlığın, işçi olmanın, güneş altında çalışmanın göstergesiydi. Yani bir anlamda alt sınıf olmanın, neredeyse fakir olmanın. Sonra 1850'li yıllarla beraber halk fabrikalara kapatıldı, sanayi devrimi işçi sınıfını fabrikalara kapattı. O zamanlardan itibaren artık beyaz kalan ten çalışan, dar gelirli kesimin simgesi gibi bir şey oldu. Açıık havada, denizde bronzlaşmak ise zenginlik, varlıklı olma göstergesi. İnsanlar artık bronzluğu zenginlikle bağdaştırmaya başladılar. Yani giyeceğimiz giyim markasından tutun da ten rengine dek her şey bir koşullanma. Ve bu koşullanmalar da dönemden döneme değişiyor.

Eskiden iyi beslenmiş olmanın göstergesi olarak tombul olmak kadınlarda makbulken günümüze gelince sıfır beden en estetik şey haline gelebiliyor.

Koşullanmalar sadece sağlık sorunları veya psikolojik sorunları çözmekle ilgili de değil. Neden bazı şeyleri sevdiğimiz, seçtiğimiz, kendimizi çözmek adına çok önem taşıyor. Koşullanmanın gücü hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz önceki kitaplarımı da okumanızı tavsiye ederim.

Travma Neydi?

“Sevgi neydi?” diye sorar ya Türkân Şoray o şahane filmde. Hatırladınız mı? Selvi Boylum Al Yazmalım filmi. Hadi biz de bir kez daha soralım: Travma neydi?

Bu bölüme kadar genel anlamda NeuroFormat tekniğinin nasıl işlediğini, beynimizin ilkel yazılımının ne işgüzarlıklar ettiğini anlattık. Sistemin ve felsefemizin geneline dair kapsayıcı bir giriş yaptık. Şimdi biraz daha detaylı bir şekilde travma nedir bunu tanımlayacağız. Travmaların ardındaki büyük resmi göreceğiz. Temel travmalarımızı tanımlayacağız. Sonrasında ise her biri bende inanılmaz mutluluk uyandıran, her seferinde ezberimi bozan iyileşme hikâyelerini okuyacaksınız.

Önce travmayı anlatalım... Benim kullandığım anlamıyla “travma” kelimesi, başkalarının kullandığı halinden biraz değişik. En basit haliyle şöyle tanımlıyorum:

TRAVMA DEMEK KONTROLÜ KAYBETME DUYGUSU DEMEKTİR!

Travma, beyni tetikleyen “kontrolü kaybediyoruz” alarmı!

NeuroFormat sistemimiz açısından bakarsak genelde bir olayın, yaşantının travma olmasını belirleyen bazı temel unsurlar var:

Dramatiklik: Yaşadığımız olayların bizi etkileyecek kadar dramatik olması.

Şok: Yaşanan durumun, olayın bizde bir şok duygusu yaratması, bir başka deyişle, onları daha önceden kestiremememiz. Gerçekten hiç kestiremediğimiz büyük şoklar, programların başlamasında ve şiddetli olmasındaki en büyük unsur. Burada yeri gelmişken, belli sağlık sorunlarına neden olan travmalar arasında öncelik vermem gerektiği zaman, hep ilk sıralara “şok” duygusunun yaşandığı olayları koyduğumu da söylemeliyim.

Çaresizlik: Beynimiz, bir çare bulamadığımız, elimizden hiçbir şey gelmediğini düşündüğü zaman yaşadığımız travmaları çok daha fazla ciddiye alıyor. Zaten çaresizlik durumu bütün travmalara özgü bir konu. Kişi saniyelik de olsa kendini o an “çaresiz” hissediyorsa, beyin bu durumu ciddiye alıyor.

Yalnızlık: Ve son olarak, eğer bu duruma özellikle de yalnız yakalanmışsak, paylaşacak kimse olmayışı durumun şiddetini artırıyor.

Bir kez daha hatırlatalım, bu temel özelliklerin ötesinde travma tanımı tamamen bireysel bir şey de olabilir. Yani gözünüzün önünde bir kaza olup en yakınınızı kaybetmek de bir travma, patronun, kitabın başında verdiğim örnekteki gibi, herkesin ortasında size bağırıp çağırması da travma olabilir... Zaten iyileşme hikâyelerini okurken göreceksiniz. Dışarıdan bakan birinin “Bunda ne var ki?” diyeceği pek çok yaşantı da bir travma sebebi olabiliyor.

Konumuza dönersek: Evet patron bağırды, kaza oldu, sevdiğin kadın/adam sana yüz vermedi ve nur topu gibi bir travman oldu. Peki sonra ne oluyor? Giriş kısmında da değindiğim gibi beynimiz iki şey yapıyor:

Travma Anında Beyin:

- Malum beynimizin alt yazılımları ilkel ve organlarımızı kontrol eden beynimiz soyut kavramlardan anlamıyor, o yüzden soyut kavramları anlayabileceği şekilde önce onları tercüme ediyor. Zaten ilerleyen sayfalarda göreceğiniz travma listesi ilkel beynimizin neyi nasıl tercüme ettiğini detaylarıyla anlatacak.

- İkinci adımda ise milyon sene önceden kalan bilgiyle travmaya karşı bedeni, yaşamı korumak için bir düğmeye basıyor! Komut veriyor. Şunun kapasitesini artır, bunu azalt, şunu değiştir diyor.

TRAVMA → DÜĞME → KOMUT

Evet, travma yaşandı, düğmeye basıldı ve komut verildi!

Önceki sayfalarda da söylediğim gibi beynin zaman kavramı olmadığı için bu travma ve düğme eşleşmesi adeta sabitleniyor. Yani beyinde o duygu takılıyor ve her an tetiklenebiliyor.

Şimdi düğmeye basıldığında neler oluyor onu görelim. Yani büyük resmi.

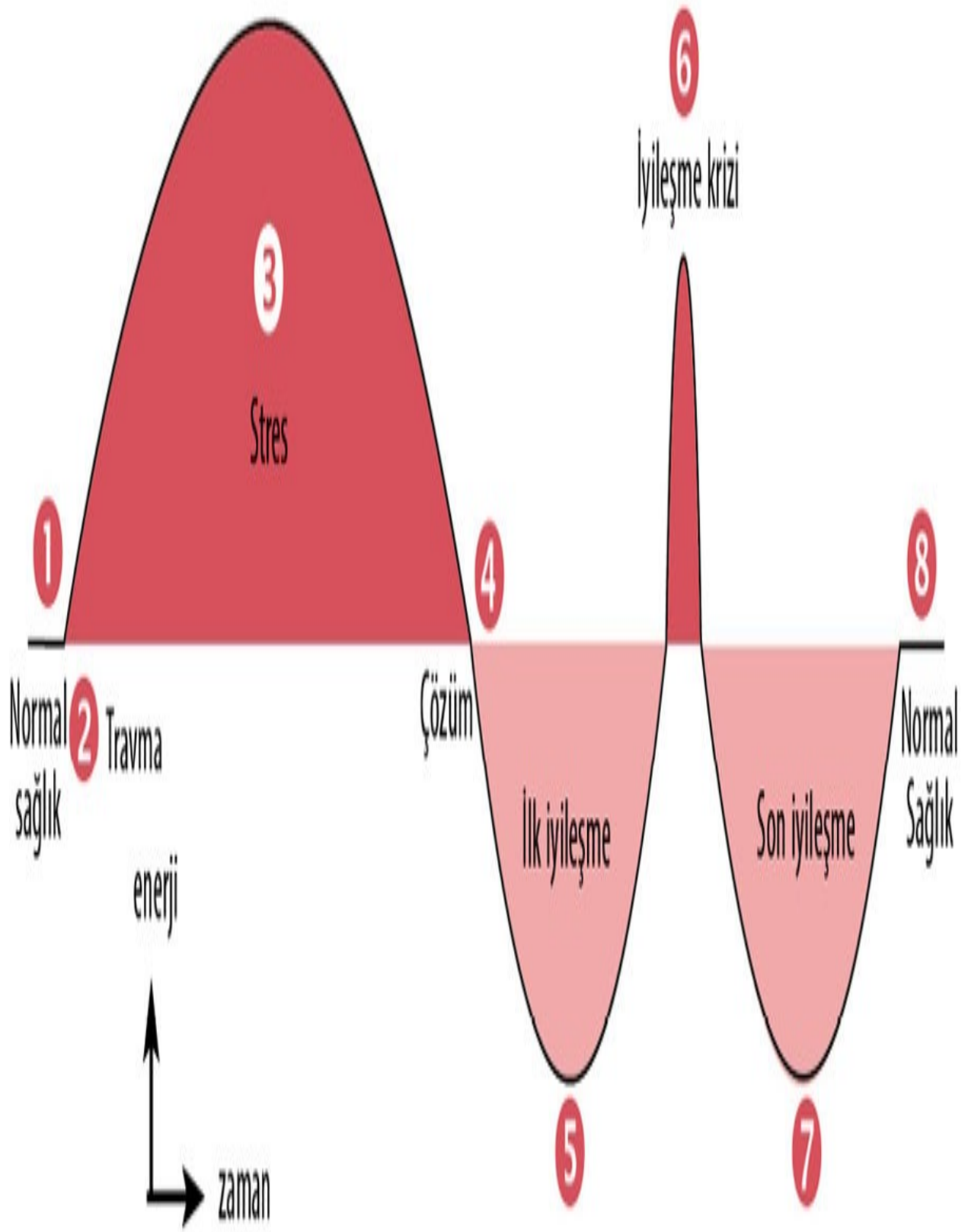
Büyük Resim

Bu kısımda başlıkta da söylediğim gibi büyük resme bakacağız. Yani travmanın teknik olarak ne yaptığına. Bu konunun daha detaylı halini önceki kitaplarımdan Sağlığına Format At'ta bulabilirsiniz. Fazla teknik gelen yerler olursa size önereceğim yöntem kitabın bundan sonraki kısmını dilediğiniz akışta okumak; isterseniz bu bölümü sonraya saklayıp devam edebilir, daha sonra tekrar dönebilirsiniz. Ama tüm kitabı bitirince tekrar dönmek isteyeceğiniz bölümlerden biri de burası olacak, eminim.

Büyük resim dediğimiz süreç aslında bir anlamda doğanın büyük sırrı ve sadece insana özgü de değil. Tüm canlı organizmalarda sistemin böyle çalıştığını söyleyebiliriz. Ayrıca sadece şimdi değil tüm gelişim süreci boyunca da sistem bu şekilde işlemiş.

Bedenimizde yaşadığımız tüm rahatsızlıkları bir grafik üzerinden çözümllemek mümkün. Elbette her organın tepkisi, süreci nasıl yönettiği travmaya, organın durumuna, kişiye göre değişebilir ama genel yapı aynı.

Şimdi gelin bu grafiği beraberce okuyalım.



Normal Sağlık

Hayatımız rutin akışında sürüyor. Sağlıklı bir şekilde yaşamımıza devam ediyoruz. Bedenimiz normal modda fonksiyonlarını yerine getiriyor. Geceleri yorgunuz, dinleniyoruz. Gündüzleri ise daha enerjik bir şekilde hayatımıza devam ediyoruz. Asayiş berkemal anlayacağınız.

Travma / Etki

Hayatımızda hiç beklemediğimiz, dramatik, çözüm stratejisi oluşturamadığımız, özellikle bu sırada kendimizi yalnız hissettiğimiz, en genel anlamda kontrolü kaybettiğimizi düşündüğümüz bir olay yaşıyoruz. İster büyük ister küçük olsun hepimizin başına gelebilecek kötü bir olay bu. Yani travma.

Kötü olayı ilk yaşadığımız, bir başka deyişle olayla ilk karşılaştığımız an beynimiz için çok kritik. Özellikle şok yaşadığımız bir durumsa bu, beyin devreye girmeye karar veriyor. Yaşadığı tehdidin doğasına göre bedende bazı değişiklikler yapmaya karar veriyor. Peki bunu nasıl yapıyor? Tehdit durumuna göre beynimizin ilgili merkezinde gerektiğinde basılmak üzere birtakım düğmeler olduğunu da düşünebilirsiniz. Tıpkı duvarlarda gördüğümüz yangın alarmı düğmeleri gibi. Ve travma anında beynimiz işte o düğmeye basıyor!

Mesela bir yakınımızın sağlığıyla ilgili ciddi bir haber aldığımızı düşünelim. Telefon çalıyor. Arayan anneniz. “Baban kansermiş” diyor. İtiraf etmek gerekirse bunları yazarken pek elim varmıyor. Ama hayatta hepimizin eninde sonunda yaşadığı, yaşamak zorunda kaldığı olaylar bunlar. Hastalık, ölüm, kaza... Haberi belki telefonda belki yüz yüze alıyoruz. Ya da gerçekten bir kaza anına şahit oluyoruz. Gözümüzün önünde bir kaza oluyor. Biri yaralanıyor, hatta ölüyor!

İşte bir travma anı: ve bu travmatik olayın en kritik anında, beynimiz hayatımızla ilgili büyük bir sorun olduğunu düşünerek, bizim yerimize bir karar veriyor. Bize yardımcı olmak için bir düğmeye basıyor, tehdide karşı koyabilmek adına bedende belli değişiklikler yapma komutu veriyor. Beynin tehlike refleksi olarak da düşünebiliriz bu durumu. Ve bu düğmelerden sadece bir tane de yok.

Mesela savaş-kaç düğmesi de onlardan sadece biri.

Kitabın başında da söylediğim gibi aslında beynin bunu yapmasının tek bir nedeni var: Bütün hamleleri bizi hayatta tutmak için yapıyor. Aslında niyeti iyi. Ama sonuç tam öyle gelişmiyor.

Travma yaratan olayı tanımlayan dört unsur vardı: Dramatiklik, şok, yalnızlık ve çaresizlik. Bunlara ek olarak yukarıda da söylediğim gibi en genel anlamda kontrolü kaybettiğimizi düşündüğümüz anlar bunlar.

Bahsettiğim, beyinde gerektiğinde basılmak üzere bulunan düğme, aslında beynin ne reaksiyon vereceğini belirliyor. Bir başka deyişle, hangi organın işleyişini değiştireceğine ve bu tehdide karşılık vereceğine o an karar veriyor. Akciğer, mide, bağırsaklar, pankreas, deri vs. Kısacası beynimiz vücudumuzun dilediği organında tepki vermeye karar verebiliyor.

Beynimiz belirli bir olay sırasında sadece bir tek komut vermek, bir organda değişiklik başlatmak zorunda da değil. Yani beyin tehdidi yorumlamasına göre dilediği kadar değişikliği aynı anda da başlatabiliyor. Tabii ne kadar çok organda değişiklik yapma kararı verirse, bu da sağlığımız açısından o kadar çok sorun anlamına geliyor.

Peki işte büyük soru:

Beyin hangi organda ne yapacağına nasıl karar veriyor?

İlerleyen bölümlerde, temel travmalarımızı okurken, hikâye örneklerinde ve kitabın en sonundaki kapsamlı listede hangi durumda hangi program başlıyor, nerede nasıl değişimler oluyor sorusunun yanıtını bulacaksınız ama şimdilik şunu söylemekle yetinelim:

Beynimizin tepki oluşturmalarının elbette bir mantığı var ama bu mantık bizim bildiğimiz anlamda düz bir mantık şeklinde işlemiyor. Daha çok insanoğlunun ve beynin gelişimi sırasında karşılaştığımız tehditlere göre oluşmuş bir mantık bu. Zaten kitabı bitirdiğinizde beynimiz hangi nesnel, gerçek durumu ne şekilde okuyor, nasıl tercüme ediyor, bu konuda uzman olacaksınız.

Bir iki örnek vereyim: Beynimiz hayat-memat meselesi bir durumda akciğerde, sosyal bir konuda dışderi yani epidermiste, sindiremediği bir haberde mide ya da bağırsaklarda, terk edilme travmasında böbreklerde bir değişim hareketi

başlatabilir.

Peki, travma sırasında beynimizde tetiklenen düğmenin yani o anahtarın nerede olduğunun bir önemi var mı? Elbette; zaten o düğmenin yeri, nasıl bir değişimin başlayacağını, hangi organ ya da organların etkileneceğini belirliyor. Beynimizde farklı kontrol merkezleri var. Bu kontrol merkezleri de her organın belirli işlevlerini kontrol ediyorlar. Bir başka deyişle, her organımızın beynimizdeki kontrol merkezi ayrı. Biz yine düğme benzetmesinden gidelim, düğmesi ayrı.

Beynimizin ne kadar karışık bir mekanizma olduğu aşikâr. Bir organın kontrol merkezi beynin sadece tek bir yerinde olacak diye bir kaide de bulunmuyor. Bir organın farklı bölümlerinin ya da işlevlerinin de beynin farklı bölümlerinde kontrol merkezleri olabiliyor. Mesela, mide kaslarımızla midemizin iç duvarlarının kontrol merkezleri beyinde çok farklı yerlerde bulunuyor.

Ne dedik, beynimiz travma sırasında uygun gördüğü düğmeye veya düğmelere basıyor, komutu veriyor ve bedende birtakım değişiklikler başlatıyor. Aslında bu bölgeler bazı teknolojik çekim yöntemleriyle de görülebiliyorlar. Doğru açıyla yapılan bilgisayarlı beyin tomografilerinde (BT) beyindeki değişimi başlatan bölgeler görülebiliyor ve aşama aşama izlenebiliyorlar. İnanması güç ama, bilgisayarlı tomografi görüntülerinden kişilerin mevcut ve ileride yaşamaları muhtemel olan farklı rahatsızlıklarını okuyabilmek bile mümkün oluyor.

Çığır açıcı bir buluş bu. Geleceğin tıbbı bence bu bilgide yatıyor ama ne hikmetse konvansiyonel tıp maalesef hâlâ temelde semptomların tedavisine yoğunlaşmış durumda. Hep söylediğim gibi modern tıba inanmıyor değilim. Akut durumlarda, yaralanmalarda, acil müdahalelerde konvansiyonel tıp bence hayat kurtarıyor, mucizeler yaratıyor. Ama iş kronik hastalıklara veya hastalıkların gerçek kaynağını bulmaya gelince her nedense semptoma bakmayı tercih ediyor.

Ne demiştik?

Beynimiz büyük travmalarda şartlar yerine gelirse, bize yardımcı olacağını zannettiği değişimleri başlatmaya karar vererek ilgili kontrol merkezlerindeki düğmelere basıyor. Ve biz kendimizi stres döneminde buluyoruz.

Önceki kısımlarda anlattığım, mesela bir kaza anında “Hayatım film şeridi gibi gözlerimin önünden geçti” dememize neden olan hal de bu zaten.

Önemli travmalar sırasında, beynin çalışma hızı ve kapasitesi artıyor. Amaç: maksimum seviyede koruma sağlamak. Ve o sırada yaşanan durumun tüm sahneleri, tüm detayları titizlikle kayıt altına alınıyor. Görüntüler, sesler, hisler, kokular ve belki tatlar, o an aklımızdan geçen kelimeler vs... Hepsi ama hepsi kaydediliyor ve yaşadığımız travmayla koşullanıyor, adeta o travmayla birlikte dosyalanıyor.

Stres Dönemi (Tepki)

Artık düğmeye basıldı. Tehdit çözülene, uzaklaşana ya da unutulana kadar bu dönemde kalmak zorundayız. Zira beynimiz öncelikli gördüğü meseleyi çözmemizi istiyor.

Psikolojimiz: Beynimiz ekstra enerji ve dikkat sağlayarak sorunu çözmemizi sağlamaya çalışıyor. Zaten çok kötü bir olay sonrası yaşadığımız stres, tetikte olmamız, geceleri uykuya dalamamamız, hepsi bu yüzden.

Daha önce verdiğimiz örnekten devam edelim. Yakınımızın sağlığıyla ilgili ciddi bir sorun varsa, o sorun çözülene, daha iyi bir duruma gelene ya da bir şekilde unutulana kadar beyin bizi “stres döneminde” bırakacaktır. Bu bizim sürekli strese ve tetikte olacağımız, doğru dürüst uyku uyuyamayacağımız anlamına geliyor. Çünkü artık beynimizde düğmeye basıldı!

Vücudumuz: Daha önce bahsettiğimiz gibi, beynimizin organ bazında vücudumuzda ne tür tepki verdiği, yaşanan kötü olayı beynin anlık olarak nasıl algıladığına göre değişiyor. Beyin eşzamanlı olarak kendi “mantığı” içerisinde belirli bir ya da birkaç organda da çözüme yardımcı olduğunu ZANNETTİĞİ değişiklikleri yapıyor. Yani dediğim gibi mevcut, nesnel olayı kendi gelişimsel kodlarıyla oluşmuş “diline” tercüme ediyor.

Beynimiz stres döneminde birçok şey yapabiliyor.

- Bir organı daha yüksek kapasiteyle çalıştırabilir.
- Kapasiteyi daha da artırmak için ekstra hücre üretebilir.

• **Hücre azaltabilir. Mesela, belirli bir kanaldan daha fazla sıvı geçmesini istiyorsa, kanalın iç duvarını inceltmesi gerekir. Bu da hücre azaltılmasıyla mümkündür.**

Stres döneminde hangi organlarda hangi değişikliklerin yaşandığını daha detaylı öğrenmek isterseniz Sağlığına Format At kitabıma bakabilirsiniz; zaten bu kitapta yer alan hikâyelerde de hangi travmanın bedende neye sebep olduğuna dair pek çok örnek okuyacağız.

Stres döneminin tüm vücutta ortak bir etkisi var. Stres döneminin vücuttaki genel yansıması “soğuktur”. Stres dönemi deyince aklınıza “soğukluk” gelmeli. Vücutta üşüme, titreme, hızlı kalp ritmi bu dönemin ortak özellikleridir.

Çözüm / Tehlikenin Geçmesi

Sonunda bilinçaltımız travmatik durumun çözüldüğüne kanaat getiriyor. Yani tehlike geçmiş durumda. Beynimizin durumu çözmesi için birçok olasılık olabilir.

- **Korkulan durumun düzelmesi. Mesela, sağlık sorunu yaşayan yakınımızın sağlığına kavuşması.**
- **Çok etkili bir terapi sistemi yardımıyla bir çalışma yapılması.**
- **Ya da kötü olayın üzerinden gerektiği kadar zaman geçmesi. Genelde sorunların unutularak temizlenmesi daha az rastlanan bir durum. Travmatik şok ya da olay unutulsa da beyinde durum tam çözüme kavuşmadığı için kronikleşebiliyor. Hastalıkların nasıl kronikleştiğine dair de ilerleyen bölümlerde pek çok örnek göreceğiz.**

İlk İyileşme Dönemi

Genel kural: Vücutta iyileşme sıvı ortamlarında gerçekleşir. Kemiğin kırıldığı bölgenin bir anda şişmesi buna bir örnektir... Belli bir noktanın şişmesi ya da su toplaması genelde o bölgede iyileşme olduğu anlamına geliyor. Bu kuralı hep hatırlayın.

Psikolojimiz: Artık sorun beynimizde çözüldü. Hani rahatladıktan hemen sonra dışarı, “Ohhh be” diye bir nefes verimiz ya işte bu duygudan bahsediyorum. Psikolojimiz artık tek kelimeyle rahatlamış durumda...

Beynimiz: İyileşmelerin sıvı ortamında gerçekleştiğini söylemiştik. Tahmin ettiğiniz gibi, iyileşme döneminde beynimizde ödem oluşuyor. Ödem kelimesi sizi korkutmasın, zira bu beynimizin biz farkında dahi olmadan gerçekleştirdiği çok basit bir mekanizma. Ödemin olduğu bölgelerse, tehlike sırasında beynin aktive ettiği organların beyindeki kontrol merkezleri.

Vücudumuz: Stres döneminde beynimiz organlarımız üzerinden tehdide bir tepki verdi. Şimdi organdaki tepkiyi geriye döndürme zamanı.

- **Beynimiz iyileşme döneminde yapılanları geri alır.**
- **Bir organı daha yüksek kapasiteyle çalıştırdıysa, kapasiteyi azaltacaktır.**
- **Kapasiteyi daha da artırmak için ekstra hücre ürettiyse, o hücrelerden kurtulacaktır.**
- **Stres döneminde hücre azalttıysa, o hücreleri yerine koymak isteyecektir.**
- **Vücudumuz iyileşme döneminde özellikle de ilk dönemde üretilen fazla hücrelerden kurtulmak için bakterileri kullanır. Eğer belirli bir organda iltihap ya da enflamasyon bulunuyorsa bilin ki o organ beyin tarafından normale döndürülmeye çalışılmaktadır.**

Strese ihtiyaç kalmadı ve şu an artık tam iyileşme zamanı. Vücudun iyileşmek için en fazla ihtiyaç duyduğu şey sizce ne olabilir?

Enerji... Vücudumuzun iyileşmek için büyük ölçüde enerjiye ihtiyacı var. İşte bu yüzden, artık çok ciddi bir yorgunluk hissediyoruz. Beynimiz beslenmeden aldığımız enerjiyi normal hayatımıza devam etmemiz için değil, öncelikli gördüğü iyileşme için kullanıyor. Zaten bu dönemde de iştahımız oldukça yerinde. Yiyoruz ve dinleniyoruz.

Oh süper, her şey yoluna girdi diye düşünmeyin, dolce vita yani tatlı hayat başladı diyemeyiz! Çünkü iyileşmenin sıvı ortamında olması, yaşadığımız iyileşme döneminin gerçekten ağırlı geçme ihtimalini ortaya çıkarıyor.

Vücut ısıımızın yükselmesi, terleme, ateş, ağrılar bu dönemde yaşadığımız belirtilerden bazıları. Tüm bunlar, iyileşmenin sağlanması için gerekli sıcak sıvı ortamının yan etkileri. Beynimizde ve ilgili organımızda eğer sıvı seviyesi çok yükselirse, sıvının yarattığı baskıdan dolayı ağrılarımız çok artabiliyor. Neden mi? Çünkü tıpkı bir balonun şişmesi gibi o bölgede de daha fazla sıkışıklık var. Bu da sinirlere ve söz konusu organa baskı yapıyor.

Ama iyileşmenin tamamlanması için, bu sıcak, ağırlı dönemi yaşamak zorundayız.

İyileşme Krizi

İyileşme döneminin tam ortalarında bir zamanda, genellikle de en rahat olduğumuz bir anda vücudumuzda çok ciddi bir olay gerçekleşiyor. Beynimiz ve vücudumuz için çok önemli bir dönüm noktası yaşıyoruz. Bu bir iyileşme krizi...

Bu iyileşme krizinin iki önemli amacı var:

- **Organizmanın normale dönüp dönemeyeceğinin test edilmesi.**
- **Beyinde ve vücutta bulunan sıvıların basınç ile dışarı atılması.**

Psikolojimiz: Gerçekten stres dönemindeki kadar, belki daha da yüksek bir

endişe ve stres içindeyiz. Ancak bu sefer neden endişeli ya da stresli olduğumuzu bilmiyoruz. Sonuçta gayet rahatlamıştık, her şey yolundaydı!

Beynimiz: İyileşme dönemi başladığı andan itibaren, beynimizdeki organları kontrol eden merkezlerde ödem ortaya çıkıyordu. İyileşme krizinin asıl amacı da bu ödemden kurtulmak. O yüzden kafamızda ciddi bir basınç söz konusu.

Vücudumuz: Travma sonucu bedende başlatılan değişikliğin hangi organda yaşandığına göre, iyileşme krizinin organa yansıması değişiyor. Ancak genelde ortak nokta, iyileşme krizinde vücuttan iyileşme sıvıları dışarı atılıyor.

Şimdi en çarpıcı bilgi geliyor! Gözlerinizi iyice açarak okuyun!

Sağlığımızla ilgili yaşadığımız büyük krizlerin aslında neredeyse hepsi birer İYİLEŞME KRİZİ: kalp krizi, sara krizi, panik atak krizi, astım krizi, migren gibi büyük krizler...

YANİ HASTA OLMAK BİR ANLAMDA İYİLEŞMEK

DEMEK!

Ya da sıvıların dışarıya atıldığı daha basit durumlar: hapşırma, öksürmek, bir sivilcenin patlaması aslında irili ufaklı iyileşme krizleri oluyor.

İyileşme krizleri sırasında ağrılar gerçekten de olabilecek en yüksek seviyeye geliyor. Bununla beraber, çoğu durumda, hayati tehlikenin en yüksek olduğu zaman da, bu iyileşme krizleri. Bu yüzden özellikle de önemli rahatsızlıklarda, yaşanabilecek iyileşme krizlerine karşı doktor kontrolünde olmak çok önemli. Bu arada, ölümlerin en çok sabaha karşı görülmesi, aslında bu ölümlerin daha çok iyileşme krizlerinde yaşandığı anlamına da geliyor. Beyin, iyileşme krizine girmek için, uyku gibi gerçekten derin bir dinlenmenin yaşandığı, enerjinin

düştüğü uyku anını seçebiliyor.

“İyileşme krizi” ifadesini oldukça sık kullanıyorum ama canlı yayınlarımda bu i

İyileşmenin tamamlanıp beynimizin eski hale dönebilmesi için doğanın kuralı olarak iyileşme krizlerinin yaşanması gerekiyor.

Son İyileşme Dönemi

Son iyileşme dönemi ilk iyileşme döneminin daha şiddetsiz, daha ılımlı geçen bir versiyonudur. İyileşme krizinde beyindeki ödem dışarı atılmıştı. Son iyileşme döneminde vücuttaki ödem de dışarı atılıyor. Bu dönemin en belirgin belirtisi “idrar”.

Psikolojimiz: İyileşme krizinde stresimiz tekrar yükselmişti. Kriz sonrası yine sakin ama yorgunuz.

Beynimiz: İyileşme krizinde beynimizdeki ödem basınçla dışarı atıldı, artık beynimizde ödem yok.

Vücudumuz: Organlarımızdaki normale döndürme süreçleri devam ediyor. Vücudumuzdaki ödem de idrar ve terleme yoluyla atıldığı için vücudumuzdaki ağrılar da çok azaldı. Artık normal sağlığınıza çok yakın bir yerdeyiz.

Normal Sağlık

Her şey normale döndü. “Haydi geçmiş olsun!”

ÖNEMLİ!

Kitabımı iyi anlamak için bütün bu sürece hâkim olmanız gerekiyor. Lütfen bu bölümü sadece okumayın. Çalışın... Kitabın tamamını okuyup bitirdikten sonra

tekrar dönüp şöyle bir bakmak isteyeceğinizi de düşünüyorum. O zaman bütün taşlar zaten yerine oturmuş olacak.

Baskın el kuralı Teşhis ve tam temizliğin yapılması açısından kullanabileceğiniz

Temel Travmalar

Bu kısımda teknik olarak temel travmalarımız olacak. Madde madde temel travmalarımızın neler olduğunu anlatacağım. Büyük Resim bölümünde olduğu gibi bu bölümü de okuma sıranızda özgürce istediğiniz yere yerleştirebilirsiniz. Bu kısmı bir referans bölümü olarak işaretleyin. Arada bir dönüp bakın. Kitap bitince gerektiğinde tekrar tekrar bakmak isteyeceğinizi düşünüyorum.

Travma listesini paylaşmaya başlamadan önce küçük bir not. Aslında travmaları da kendi içinde üçe ayırabiliriz. Buradan sonraki kısmı okurken bunu da göz önünde bulundurun.

1. Birinci türdeki travmada, önceki sayfalarda tanımını yaptığımız keskin, şoke

Bu üçüncü türdeki travmaların güzel yanı ise şu: Bunlar en kolay çözülen türdeki travmalar oluyor. Bazen hikâye tekniği ile olayı kendi kendine anlatmak bile işi çözüyor. Şimdi geçelim en temel travmalarımıza.

• **Elde Edememe, Kurtulamama Travması:** İşte en temel travmalarımızdan biri. Elde edememek ve kurtulamamak günlük hayatta pek çok biçimde karşımıza çıkan bir travma. Şimdi gelelim tercümesine yani beynimizin elde edememe/kurtulamama durumunu nasıl okuduğuna. Beyin elde etmeyi ve kurtulamamayı daha çok bir BESİN olarak görüyor. Yanlış okumadınız! En ilkel biçimde bakarsak çok mantıklı aslında. Elde edememe travmalarını bir gıdayı elde edememe olarak okuyor. Kurtulamamayı ise bir atıktan kurtulamama. İlkel tepki bu. “Elde edememe”, eller, herhalde bu travma ellerimizi etkiliyor olmalı diyorsunuz değil mi? Uzanmak, bir şeyi almak, kavramak... Yanlış cevap. Enteresan bilgi burada geliyor işte: en ilkel atalarımız için elde etmek eşittir besin, yiyecek. Ağza alınan şey. Yani bir şeyi elde ettiyse ağzına alma bağlantısı kurulmuş. Bu yüzden de elde edememe travması en başta ağız bölgesini etkiliyor. Beynin kapasite artırma komutu buraya gidiyor. Ağız, dişler gibi...

Peki bu kararı neye göre veriyor beynimiz dersiniz? Bir mantığı var mı? Elbette var. Ve bu mantık NeuroFormat’ın mantığını çözmede de çok ama çok işimize yarayacak.

Beynimiz durduk yere organlarımızı bozacak komutlar vermiyor. Gayet anlaşılabilir bir mantık var bu kararın ve komutun gerisinde. Şöyle bakıyor: Hangi organın kapasitesini artırırsam hayatta kalma şansım artar ya da istediğime, başarıya, hedefe ulaşmam kolay olur. İşte böyle seçiyor beynimiz. Yani travma sonucu bir program başlatırken “en zayıf halka”yı filan seçmiyor. Zor bir durum yaşadım, en zayıf bölge şu, “Dur ben şunu gözden çıkarayım” demiyor. Bilakis gayretkeş bir şekilde “Şurayı biraz güçlendireyim de hedefime ulaşayım” diyor.

O organ üzerinden probleme fayda sağlayacağını düşündüğü için o organı istemedi de olsa kurban ediyor. Adeta pire için yorgan yakıyor. Ve sonuç şu oluyor: Elde edemediğin zaman emir komuta zinciri ağzına vuruyor. Çünkü

beynin yazılımı o kadar eski ki elde etmek ağza giren gıdayla eşleşmiş. Tiroitten tut da ağızdaki aftlara, paratiroit bezlerine, damak sorunlarına kadar birçok şeyin sebebi aslında bu.

Tekrar özetleyelim: Beyin elde edememe durumunda ağızdaki bir bölgeyi değiştiriyor. Elde edemediğimiz şey ilkel beynin aslında besin olarak gördüğü şey; istediği, canının çektiği, elde etmek istediği her şey. Bu ne olabilir? Bir insan da olabilir, bir yiyecek de, para da, kariyer de olabilir, bir ödül de.

Kurtulamama travmasını da yine besin gibi algılıyor beynimiz. Embriyolojik kayıtlardan başlayarak bunu böyle okuyor. Ve bedende değişimi bazı durumlarda yine sindirimin ilk durağı olan ağızda, bazı durumlarda ise sindirimin uç noktalarında, bağırsakta, anüste yapıyor.

Kurtulamadığımız şey ne olabilir diye düşünersek bu da pek çok şey olabilir. Bazen bir insandır. Mesela gelip evimize yerleşmiş bir misafir. Bazen bir türlü bitiremediğimiz, artık illallah dediğimiz bir durum, bir ödev. Bazen de bir sözdür. İçimizden söylemek istediğimiz ama bir türlü dile getiremediğimiz, orada sanki ağzımızın içinde takılıp kalmış gibi duran bir söz. İşte bu yüzden de söyleyemediğimiz şeyler ağız bölgesini etkiler. Beynimiz bu sözü bir türlü çıkaramadığı, sanki takılmış bir atık olarak görür.

• **Kayıp Travması:** Kayıp travması en çok rastladığımız travmalardan biri çünkü malum ölüm diye bir şey var dünyada. O yüzden en çok üzerinde çalışılması gereken, ne yazık ki herkesin çalışması gereken bir travma türü. Ama kayıp dediğimiz illaki ölüm olmak zorunda da değil. Çünkü bir insanı kaybetmekten korkmanın kendisi de bir travma sebebi olabilir. Veya sevdiğiniz birinin hastaneye kaldırılması, sonu ölümle bitmese de kayıp travması yaratabilir. Yani bu travmada illa bir kişinin ölmesine gerek yok. Kayıp travmaları boşanmaktan aldatılmaya, hastaneye düşmekten ayrılığa, taşınmaktan birini uzun süre görememeye ya da sevdiğiniz birini uzun süre göremeyeceğinizi bilmeye dek uzanabilir. Hatta belki şaşıracaksınız ama bazı eşek şakaları bile beyinde kayıp travması başlamasına neden olabilir. Burada önemli olan, kişinin belli bir süre boyunca sevdiği o kişiye ulaşamayacağını hissetmesi. Bazı durumlarda kayıp travmasını bir hayvanını kaybetmek hatta bir eşyanı kaybetmek bile tetikleyebilir. Öyle çok sevdiğiniz bir eşya, nesnedir ki bu onu adeta canlı gibi hissediyorsundur

ve kaybetmek sanki gerçek bir yakını kaybetmiş gibi hissettirebilir. Bir örnek vereyim: Mesela yedi yaşında bir kız çocuğunun çok sevdiği, özenle beslediği bir kuşu olsun. Adeta annesi gibi besliyordur kuşu. İşte bu kuşu kaybetmek, kuşun ölmesi o kız çocuğunda, çocuğunu kaybetme travmasına benzer bir travmayı tetikleyebilir. Evet, henüz anne olacak yaşta değil, annelik içgüdülerine sahip değil ama beyinde çocuğunu kaybetme travması tetiklenebilir.

Kayıp travması birçok organın kapasitesini değiştirebilir. En çok etkilenen bölgelerden biri de cilttir. Yani deri. Deri, üst deri (epidermis) sorunları genelde kayıp travmalarıyla ilgilidir. Bunun yanında testis ve kadınlardaki yumurtalık sorunlarında, polikistik over'lerden âdet düzensizliklerine ve göğüs kanserlerine kadar pek çok hastalığın altında da kayıp ya da kayıp korkusuyla ilgili travmalar yatabilir. Böbrek rahatsızlıklarının önemli kısmı da kayıpla ilgilidir. Yine cilt sorunları arasında sayabileceğimiz saç dökülmesi ve saç beyazlaması da kayıp travmasıyla tetiklenebilir.

Benim kuşağımdan olanlar bilir. Bazı klasik Yeşilçam filmlerinde büyük bir üzüntü yaşayan, sevdiğini kaybeden, büyük aşkıdan ayrılan kahramanın bir gecede saçları bembeyaz olurdu. Biz de ergen halimizle gülerdik sahnelere. Naif bulurduk bu Yeşilçam numarasını. Ama size bir şey söyleyeyim mi? Bu bir numara değil! Gerçekten de oluyor. Büyük ayrılık travmaları gerçekten de bir gecede saçlarınızı bembeyaz yapabilir. Böyle bir vaka da hatırlıyorum. 60 yaşında gibi görünen ama aslında sadece 40'larında olan bir adam. Oğlu vefat ediyor ve on beş gün içinde saçları bembeyaz oluyor. Dişleri bile dökülüyor. İşte size kayıp travması. O Yeşilçam sahnesi gerçek yani.

Örneğin saçların öbek öbek dökülmesine neden olan saçkıran da ciltle ilgili ve kayıp travmasıyla tetiklenen bir durumdur.

• Kaybolma Travması: Adından da anlaşılacağı üzere bu travma kaybolmayla ilgili. Buradaki önemli notum şu: Bu kaybolma ister on dakikalık olsun ister saatlik, günlük, sonuçta travma yaratabilir. Bir AVM'de, havaalanında, Belgrad Ormanı'nda piknikte bir anda kayboluyorsun ve bir saat boyunca birlikte geldiğin insanları bulamıyorsun. Yolunu bulamayıp kaybolduğunu hissetmek, paniğe kapılmak da kaybolma travması yaratabilir. Ve kaybolma fiziki anlamda da gerçekleşse mecazi

olarak da, bir travma yaratabilir.

Bazen de bu gerçek hayatta yönünü kaybetme şeklinde gelişir. Yeni bir ortama, işe girersin ve ne yapacağını, nasıl davranacağını bilemezsin, kendini kaybolmuş hissedersin. Veya “Ben hayatta kayboldum” diye hissediyor da olabilirsin. O yüzden gerçek anlamda kaybolmak, birinin kaybolması kadar kaybolmuş hissetmek de bu travmayı yaratır.

• **Büyük Stres Travması:** Yine adından anlamakta zorlanmadığımız bir travma. İster niversite sınavına girmek ister boşanmak ya da yeni bir işe anlaşması bağlamak olsun büyük stres yaşadığımız dönemler de travma nedeni olabilir. Stres seviyesinin belli, bazen uzun süre boyunca çok yüksek seyretmesiyle vücudun sorunlara karşı daha dirençli olması adına belli değişikliklerin yapılmasını tetikleyebilir. Stres sebebinin ne olduğunun ise pek bir önemi yoktur. Uzun süre boyunca stresin yüksek kalması yeterlidir.

• **Saldırı, Pislik Travması:** Burada saldırı dediğimde bu kelimeyi hem mecazi hem de fiziksel saldırı olarak kullanıyorum. Fiziksel olarak gerçekleştiğinde birinin gerçekten sana vurması, arkandan saldırmaması veya bir şey fırlatması durumudur. Kimi durumlarda saldırı gerçekleşmese bile saldıracak gibi olma hali de bu travmayı yaratabilir. Kişinin yüzüne karşı edilen çok kötü bir söz de saldırı travması yaratır. Kfr, “Ben sana gösteririm” tehdidi, tüm bunlar kişide saldırıya uğrama travması yaratabilir. Saldırı travmalarında ilginç bir şey var. Saldırının geldiği yn, vücutta tetiklenen rahatsızlıkla ilgili olabiliyor. Sözgelimi küfreden kişi sol tarafta duruyorsa cilt o bölgede reaksiyon verebiliyor. Bir diğer ilginç bilgi de şu: Bazen ameliyatlar, cerrahi operasyonlar da kişide saldırı travmasını yaratabiliyor. Dışarıdan vücuda girilecek olması, girilmesi kişide korku yaratıyorsa bir saldırı travması olarak yaşanabiliyor.

Saldırı travmalarından en çok etkilenen bölgemiz cildimiz. Özellikle de alt deri. Zona, ıban gibi deri rahatsızlıkları genelde saldırı travmalarının bir göstergesi. Benzer şekilde “pislik” de bedenimizde travma yaratıyor. Mesela elini bir yere koyuyorsun, iğrendiren, pis hissettiren bir şeye dokunuyorsun. Yine etkilenen alt deri bölgemiz oluyor. Dışkıya, gübreye dokunmak, havuza girip tiksilmek...

Tüm bunlar pislik travması yaratıyor. Bazen cinsellikle gelen dokunmalar da pislik travması yaratabiliyor. Saldırı ve pislik travmaları birbiriyle kol kola görülen travmalar.

• **Korku, İğrenme Travması: Korku ve iğrenme duygusu da vücudumuzda farkında bile olmadığımız değişiklikleri tetikleyebilir. Mesela insülin direnci. Çok ilginç, insülin direncini başlatan travmalardan biri de ne kadar önemsiz görünürse görünsün iğrenmedir. Mesela bir tuvalete gidiyorsun, görmemen gereken bir şey görüyorsun, pislik görüyorsun ve bam! İnsülin direnci başlıyor. Elbette dışkı gördüğümüz her an beynimiz büyük bir değişiklik başlatacak diye bir şey yok. Ama özellikle de bu duruma korku ve endişe eşlik ediyorsa çok mümkün.**

Şöyle bir örnek vereyim: Diyelim hastanedesiniz. Babanız ameliyata alınacak yahut yoğun bakımda. Endişelisiniz. “Ya babama bir şey olursa” diye düşünüyorsunuz. O sırada tuvalete gidiyorsunuz ve gördüğünüz pis bir manzara sizde ikinci bir travma yaratıyor. Elbette her iğrenme travma yaratmıyor ama eğer bir travma sürecinde isen bu mümkün. Zaten travma yaşadığın bir yerdeysen en küçük şeyler bile başka travmalar yaratabiliyor.

Şimdi burada biraz konudan saparak bence çok önemli birkaç şey paylaşayım: Travma günlerinde, zor günlerimizde sakın kalabilmek, her zamankinden daha çok farkında ve dengede kalabilmek her şeyden önemli. Hastanede olmak, bir yakını için endişeyle beklemek zaten travma yaratan bir durum. Bizi çok hassas ve kırılgan kılan bir hal. Öyle ki beynimiz her an her şeyden nem kapacak halde. Özellikle hastane günleri, birisini kaybettiğin günler, cenaze vs gibi hassas ve insanın canını yakan olaylar sırasında, onlarla bir şekilde savaş halindeyken yaşayacağın ufak olaylar da sende ekstra hastalıklar başlatabilir. Bu yüzden böyle günlerde bizim kendimizin de çok hassas ve kırılgan olduğumuzu unutmayalım. İkincil olarak ise görev hastane, tıbbi yardım kuruluşlarında çalışanlara düşüyor. Biliyorum, çok çok ulvi bir görev yapıyorlar. Hepimiz minnettarız onlara. Ama buradan sağlık çalışanlarına da naçizane bir ricam var. Bir sağlık kurumunda, hasta yakını olarak bekleyen, size sorular soran, bilgi almak isteyen kişi de aslında bir tür travma yaşıyor. Bilgi verirken, teşhis paylaşıırken, süreci anlatırken belli bir hassasiyetle davranmak sadece bir sorumluluk değil bence bir insanlık görevi. Sadece içeride yatan hastanın değil o sırada bekleme odasında hastasını bekleyen kişinin kaderi de bir anlamda sizin

elinizde olabilir.

Neden mi? Çünkü kişi normal hayatını yaşarken, evinde, okulda, işyerindeyken zaten kendi senaryosunun içinde. Güvenli bölgede. Ama hastane kimse için güvenli yer değil. İster kendi derdine derman aramak için orada olsun ister bir yakını için. Belli miktarda endişe taşıması normal. Ve böyle yerler bir anlamda travmaların tetiklendiği bir yer olabilir. Normal bir insana normal bir yerde bir şey söylersin, kişide hiçbir etkisi olmaz ama hastanede söylediğin anda orası bir kırılma noktası olabilir. Bu arada hastanelerin neden çok temiz olması, neden çok iyi işletilmesi gerektiği de bir kez daha ortaya çıkıyor. Hastane dediğimiz şey hem hasta hem hasta yakını için tam bir travma merkezi olabiliyor.

Baş dönersek korku ve iğrenme travmalarına bazen cinsellikle ilgili durumlar da eşlik edebilir. Bazen bu korku ve iğrenme cinsel saldırı şeklinde algılanan bir durumdan da kaynaklanabilir.

• **Alana Yapılan Müdahale Travması: Birçok rahatsızlığın kökeninde alana yapılan müdahale travmasının olduğunu söyleyebiliriz. Aslında alana yapılan müdahale biraz daha erkeksi bir travma. Bunun kadın versiyonu daha çok kimliğe yapılan müdahale şeklinde oluyor. Zaten alan, alan belirleme deyince de aklımıza erkekler gelir. Pek çok hayvanda, aslandan köpeğe, alan belirleme davranışını görebiliriz. Kadının durumunda alan evle, bazen de kadın kimliğiyle sınırlı. Peki nedir alana yapılan müdahale? Yaşadığın bölge, yaşadığın odan, evin, işyerin, okulun, semtin, benimsediğin, ben buraya aitim, burası benim dediğin her şey alanı temsil edebilir. Bu, kişinin fiziksel alanı kadar vücudunu da kapsar. Biraz başkalarıyla rekabete girdiğin durumları da anlatır. Aslında erkek için rekabete girilen her şey alan çatışmasıdır. Şaşırtıcı gelecek ama ilgi alanları, hobiler, yarıştığın her şey, kültür bile buna girebilir. Yani gördüğünüz gibi sadece fiziksel alan değil ilgi alanları bile alan çatışmasının zemini olabiliyor.**

Mesela sen bir enstrümanı çok iyi çalıyorsun, sonra yeni yetmenin biri geliyor, döktürüyor ve bu senin için alana müdahale oluyor. Ya da işyerinde, yeni bir çalışma arkadaşı işe başlıyor. Senin sorumluluğunda olan, takdir edildiğin, aferin aldığın birtakım işler ona devroluyor. İşte bu da alana müdahale için bir örnek. Peki sırf birisi bizden iyi gitar çalıyor ya da işe yeni biri başladı ve birtakım

görevleri o yapacak diye her seferinde travma mı yaşıyoruz? Tabii ki hayır. Alana müdahalenin travmaya neden olup olmayacağını biraz da doğamızın “rekabetçi” yanı belirliyor. Kendimizi çok abartıyorsak, her şeyi en güzel ben yapıyorum diyorsak bu bizi alana müdahale travmasına daha açık hale getiriyor.

Zaten biliyor musunuz en çok travma yaşayan insanlar da hep çok iddialı, çok kontrollü, çok mükemmeliyetçi, kendinden çok aşırı beklentisi olan kişiler oluyor. Başarı odaklı, mükemmeliyetçi kişi bunun bedelini travma yaşayarak ödüyor. Rahat adama ise zaten çok da bir şey olmuyor. Çünkü kasmıyor. Özetle rekabet ettiğin her şey alana müdahale yaratabilir.

Yeni bir kardeşin doğması, aynı odada çalışacağın yeni birinin işe başlaması, gelip eve yerleşen misafir, komşunun senin bahçene doğru bahçesini genişletmesi, işyerine gelen haciz... Tüm bunlar alana müdahale travması yaratabilir.

Bir bölge olarak vücudun da senin alanındır. Bazen cerrahi operasyonlar da bu travmayı tetikleyebilir. Mesela COVID de bir anlamda alana müdahale travması yarattı diyebiliriz. Çünkü hepimiz benim bölgemde bir tehlike var diye düşündük. Alanımda tehdit var.

• **Alanda Savaş Travması: Alana müdahalenin daha yaygın hali olarak düşünebileceğimiz alanda savaş travması daha çok bir erkek travması olarak görülüyor. İş yaşamında, ticaret hayatında, kurumsalda, orduda, rekabetçi ve stresli ortamın sürekli devam eden koşulları kişide alanda savaş travması yaratıyor. Keskin hiyerarşik yapılarda daha sert yaşanıyor. Uzun bir süre devam eden sert bir savaş bu, en ilkel yanımız uzun bir süre boyunca bölgeyi koruma çabası olarak yorumluyor bu durumu. Bu travmanın vurduğu yer genel anlamda kalbimiz oluyor. Neden mi? Çünkü beyin diyor ki, uzun süre boyunca savaş devam edecek, o yüzden kalbe daha farklı bir düzenleme yapalım. Mesela koroner damarları açalım. Otorite sahibi, emir komuta zincirinde komuta tarafında olan kişilerin emekli olup, tam Bodrum’daki yazlığında bahçesinde domates yetiştirmeyi hayal ettiği günlerde kalp krizi geçirmesi bu yüzden hiç tesadüf değil. Generallerde, emekli ordu mensuplarında sıkça görülüyor.**

• **Kadın Kimlik, Değersizlik Travması:** Kadın kimlik veya değersizlik travmasını tetikleyen konu, bir kadının kadınsal olarak görevini yapamayacağını düşünmesidir. Mesela kısırlık bu gruba girer. Üreyemeyeceğini düşünme, kısırlık teşhisi konması bu travmayı tetikler. Kadın olarak görevini yapamadığını düşünmek, çocuk doğuramamak, üremeye elverişli olmamak. Bu travma elbette sadece fiziksel elverişsizliklerle ilgili değildir. Mesela bir kadının kocası ona “Çok kilo aldın” dediğinde de böyle bir travma tetiklenebilir. Ya da “Çok bakımsızsın”. Yaşlandığını hisseden kadında da kadın kimlik travması tetiklenebilir. Menopoza girme, eşi tarafından aldatılma ve başka bir kadının tercih edilmesi, kendini artık güzel hissetmeme de diğer unsurlardır. Alt beyin “Artık üreyemeyeceksin” şeklinde okur bu durumu. Ve bedende birtakım değişiklikler yapmaya başlayabilir: Mesela gayretkeş bir şekilde bu travmayı atlattak için üreme yollarının kapasitesini artırabilir; rahim kanserine dönen oluşumlara neden olabilir, rahim miyomu üretebilir. Burada yine durumu alt beynin hissettiği eksikliği telafi etme çabası olarak görmeliyiz.

• **Erkek İktidar Travması:** Bu travmayı, yukarıda kadın kimlik travmasında gördüğümüz durumun erkek versiyonu olarak düşünebiliriz. Buradaki travma daha çok erkeğin gücünü kaybetmesiyle ilgilidir. Gücünü kaybederse erkek de üreyemez. Bir anlamda “Ben artık çaptan düştüm travması”dır bu. Bazen yaşlanmak ya da bir kadının ona kendini değersiz hissettirmesi, “Sen de erkek misin?” demesi bu travmayı tetikleyebilir. Ya da cinsel olarak başaramamak, performans gösterememekle ilgilidir. Erkeğin güç tanımı içine giren pek çok şey olduğu için bu illa da cinsel performansla ilgili olmayabilir de. Bir erkeğin kendini artık güçlü veya yeterince erkek hissetmemesine neden olan mesela iş ya da mevki kaybı da bu travmayı tetikleyebilir. Para kaybetmek de zaman zaman bu travmayı tetikleyebilir. Bu durumda etkilenen bölge de prostat olur.

• **Ölüm Korkusu Travması:** Ölüm korkusu travmasını tetikleyen durumların başında nefes alamamayı sayabiliriz. Boğulma hissi, nefes alamama durumu gibi. Veya bu travma gerçekten ölümle burun buruna gelme de olabilir. Bu travmada ölüm korkusu kendimizle ya da çok

sevdiğimiz bir başkasıyla ilgilidir. O kişiyi o kadar seviyoruzdur ki onun ölümü bizim kendi ölümümüz gibi gelir: Ölüm korkusunun tetiklediği rahatsızlıklar arasında akciğer kanserini veya tüberkülozu sayabiliriz. Bir de ekstra bilgi vereyim: Ölüm korkusunda mesela kişi başkasının ölme ihtimalinden korkuyorsa genelde akciğerde bir tane nodül çıkıyor. Akciğerde birden fazla nodül varsa bu durum kişinin kendi ölüm korkusuyla geliyor.

Yıllardır yaptığım çalışmalarda ulaştığım bir başka tespitim de şu: Malum kanser teşhisi almak, doktorun size “kansersin” demesi de aslında başlı başına bir travma. Ben ikincil yani metastaz akciğer kanserini tetikleyen de çoğunlukla aslında kanser teşhisi olduğunu düşünüyorum. Hastalığı öğrenip onunla ilgili bir travma yaşamamanın ikincil kanserlerde etkili olduğu kanısındayım.

• **Sıvı Travması:** İçinde sıvı geçen her şey sıvı travmasının nedeni olabilir: Boğulma tehlikesi atlatmak, aşı yaptırmak, serum taktırmak, alkol sorunlarıyla ilgili kötü olaylar, yağmurda yaşanan bir travma, evi su basması... Beyin, travma anında, ortamda bir sıvının olması halinde sıvıyla ilgili tehdit var kararını verir. Sıvıyla ilgili durumlar genelde yokluğu değil çokluğuyla ilgilidir. Sıvıyla ilgili bir tehdit var olarak okur beynimiz bu durumu.

Şaşırtıcı gelecek ama bazen para sorunları, likidite sorunları da sıvı travması olarak algılanır. Akış, para akışı... Bu sıvı tehdidi duygusu yaratır. Mesela paramız çalındığında bu da sıvı yokluğu travmasını tetikler.

• **Sindirilemeyen Öfke Travması:** Evet, burada meselemiz öfke. Sindirilemeyen, belki ifade yolu bulamayan öfkeden bahsediyoruz. İlginçtir “sindirime” kelimesi de bu öfkeyi alt beynimizin nasıl algıladığını gösteriyor zaten. Adeta bir gıda gibi! Sindirilemeyen öfke travmaları genelde sindirim sistemini vuruyor. Kabul edemiyorsan, bir türlü kurtulamıyorsan, atamıyorsan etkilenen bölge ağız bölgesi oluyor. Belli oranda sindirmeyi başardıysan ama yine de tamamen içinden atamıyorsan bu sefer aşağıdaki bölgeler, yani sindirimin alt bölgeleri etkileniyor. Bir başka deyişle hiç ifade edemediysen üst sindirim yolları, biraz sindirip tamamen atamadıysan alt

kısımlar etkileniyor. Beyin bu bölgelerde hücre artışı komutu verebiliyor.

Aslında burada sindirilemeyen öfke her şey olabilir. Öfkelenildiğin, içine sinmeyen durumlar, olaylar, sözler, sana yapılanlar, hepsi olabilir. “Bunu bana nasıl yaparlar, bu bir adaletsizlik” diye düşündüğün her şey bu gruba girebiliyor. Ve beyin sanki bedenin içinde sindirilememiş gıda takılmış gibi algılıyor durumu. Besin takılmış gibi davranıyor. Aşağı indikçe, bağırsaklar, kalın bağırsaklar, rektum, anüs gibi organları etkileyen, daha insanın içine oturan, pisleşmiş, iğrenç, bazen kahpece davranışlar söz konusu oluyor. Mesela kolon kanseri denince benim aklıma ilk kahpece yapılmış bir şeyi sindirememeye geliyor.

Öfkeyi yaratan konunun içinde para da varsa bazen etkilenen organ pankreas da olabiliyor. Ne alaka demeyin! Evet pankreas deyince aklımıza şekerle ilgili konular geliyor ama unutmayalım, pankreasın amacı da sindirime yardımcı olmak. Para konularının, özellikle miras paylaşımının, aile içindeki miras tartışmalarının sonucunda pankreasın etkilendiğini görebiliyoruz.

• Değersizlik, Suçluluk, Başarısızlık Travması: Oldukça kapsamlı bir travma konusu bu. İki türlü gelişebiliyor. Birincisi, fiziki olarak belli bir vücut bölgesi görevini yapamadığında, mesela bir şeyi tutman, çekmen gerekiyor yapamıyorsun. İkincisi ise genel anlamda değersizlik, suçluluk, başarısızlık hissi yaratan durum ya da durumlarda.

Bir kaza oldu ve yanındaki kişiyi tutup çekemedin. Böyle bir durum, fiziksel başarısızlık olarak yetersiz kalan organı, uzvu etkiliyor.

Eve haciz geldi herkese rezil oldun... Bu ise daha psikolojik boyutta değersizlik, suçluluk, başarısızlık travması yaratıyor.

Fiziksel değil psikolojik açıdan baktığımızda değersizlik, suçluluk, başarısızlık travması genel, uzun zamana yayılmış bir şey olabiliyor. Özellikle de aile içindeki tavırlardan tetikleniyor. Annemizin, babamızın, eşimizin bize değersiz hissettirmesi, böyle hissetmemize neden olacak şeyler yapması gibi. Anlayacağınız üzere bu durumda sözünü ettiğimiz süreklilik arzeden bir travma.

Bir kaza anında tutup kurtaramamak ise duygunun zirve yaptığı, anlık bir travma.

Ne demiştik: Genel anlamda bir travma olduğunda beyin o genel travmayı ilkel beyin açısından bir anlamda tercüme edip gerekli gördüğü beden bölümünde mesela kapasite artışıyla değişiklik yapıyordu. Genel travmayı yorumlayıp vücut bölümünü seçiyor ve oraya destek sağlamaya çalışıyordu.

Mesela konumuz dizler olsun. Bir yere gidemedin, yetişemedin. Bedenimiz bunu “Dizleri güçlendirmeliyim” şeklinde okuyor ve hayatın boyunca romatoid artrit oluyorsun. Romatizma oluyorsun.

Elinle yapman gereken bir şeyi yapamıyorsun. O imzayı bir türlü atamıyorsun ve ellerinde karpal tünel sendromu çıkıyor ya da parmaklarında kemik çıkıyor.

Bu açıdan bakınca daha yaygın rahatsızlıklarda, ağrılarda, kas ve kemik sorunlarında travmanın kaynağının değersizlik, suçluluk, başarısızlık olduğunu bilmeliyiz.

Genel anlamda hangi kemik ve kas sorunları, başarısızlık, değersizlik, suçluluk şemsiyesi altında topladığımız hangi duygulardan ve durumlardan kaynaklanıyor, kısa bir de liste vermek isterim:

- **Kafa: Entelektüel değersizlik**
- **Yüz kemikleri: Görsel ya da ün, tanınma biçimiyle ilgili değersizlik**
- **Gırtlak, boyun: Adaletsizlik**
- **Omuzlar: Aileye bakamama suçluluğu, bazen spor performansı**
- **Dirsekler: Birini saramamak, dirseklerle ilgili sportif performans değersizliği**
- **Eller: Âciz kalmak, tutamamak, savunamamak, elle yapılan bir şeyi başaramamak**
- **Omurga (yukarı): Çok temel değersizlik, aşağılanma**
- **Bel (aşağı): Kimlik ya da yardım görememe değersizliği**

- **Leğen kemiği: Cinsel değersizlik**
- **Kasık kemiği: Cinsel değersizlik**
- **Kalça ve femur başı: Taşıyabileceğinden fazla istek, dayanamamak**
- **Bacaklar: Zorluğa karşı ayakta duramamak**
- **Diz: Esnek olamamak, sporda düşük performans**
- **Ayak bileği: Karşı koyamamak, kaçamamak**
- **Ayaklar: İleri gidememek**
- **Topuklar: Yeterince hızlı olamamak**

• **Koku Travması: Koku duyumuz, farkında olmasak da hayatımızı sürdürmemiz için en önemli özelliklerimizden biri. Daha eski çağlarda koku duyumuz şimdiye göre çok daha önemliydi. Bilinen hikâyeye göre bundan 65 milyon yıl önce dinozorlar yok oldu. Onun öncesinde ise memelilerin ataları tarla faresi boyunda, toprak altında yaşayan küçük canlılardı. Ve sadece gece ve artıklarla besleniyorlardı. Avlanabilecek kadar büyük değillerdi ve yerin üstü gündüzleri onlar için çok tehlikeliydi. Bu yüzden en çok bel bağladıkları özellikleri de koku duyusuydu. Bizim ilkel beynimiz için de koku ve tehlike birbiriyle ilişkili şeyler. Ortamda bir koku, özellikle de hoş olmayan bir koku varsa alt beyin bunu “tehlike var” şeklinde okuyor. Köpekler gibi düşünün. Onlar da çevreyi haritalama özelliklerini koku duyusuna borçlu. Ama onlar koku duyusunu geliştirmişken biz insanların bu özelliği zaman içinde körelmiş.**

Peki koku travması nedir? Koku travması bir ortamda tehlike kokusu almaktır. O kokuyu almak istememek, pis bir koku olması ya da beklentisi. Koku travmasında bütün dikkatimizi o kokuya veririz. Ya o kokudan bir tehlike geliyordur ya da kokudan tehlikeyi seziyoruzdur. Kokuyu daha iyi almak için burnumuzu iyice açabiliriz ya da koku alma yetimizi bloklayabiliriz. Pek çoğumuzun yaşadığı nezle, alerjik rinit, sinüzit gibi şeyler genelde koku travmasıyla tetiklenen durumlardır.

Koku travmasıyla ilgili bir diğerk durum da şudur: Bazen koku travması başka bir travmanın yan unsuru olarak tetiklenir. Yani korkmana, dehşete düşmene neden olan bir şey yaşıyorsundur. Ve o sırada ortamda bir de baskın koku vardır. Annen babanı döver ve o sırada mutfakta pişen karnabaharın kokusunu alırsın. Veya gözünün önünde bir kaza olur ve mevsim bahardır, baharın kokusu, polenler sende alerji başlatabilir.

Bazen durumun kendisi değil beklentisi bile koku travması yaratabilir. Mesela kış aylarında “Aman nezle olmayayım” dediğimiz günün ertesinde nezle oluruz. “Hep ocak ayında nezle oluyorum” diye düşünür gerçekten nezle kaparız. Bunun nedeni aslında tehlike alarmıdır. Sadece tehlike beklentisi de bazen koku travması yaratabilir. Çünkü biz tehlikeyi milyonlarca yıl boyunca kokuyla algılamaya çalıştık. Bu ne anlama geliyor? Aslında grip veya nezle olmaktan korkarsan bu da koku travması yaratabiliyor.

Peki virüsler, bakteriler, onların hiç mi suçu yok dediğinizi duyar gibiyim. Var elbette ama onlar bir anlamda yan roldeler. Sosyal medyadaki canlı yayınlarımı izleyenler bilirler, korona konusunda da hep söylemiştim hatırlarsanız. Korku aslında bağışıklık sistemini düşürüyor demiştim. Evet korktuğumuz zaman hasta olma ihtimalimiz de yükseliyor. Sen korkmadığın zaman, vücudun bir süreç başlatmasına gerek yok ki. Tehlike yok, bir kapasite artırımına, burunda ağızda yeni bir düzenleme yapmaya, hiçbir şeye gerek yok. Çünkü bir tehlike çanı çalmıyor, bir alarm yok. O yüzden gelen ister bir virüs olsun ister bakteri bir şey olmuyor. Ama aksine abartılı bir endişe, endişeli beklenti yaşadığımızda, “Aman nezle olmayayım, aman bana da geçmesin” dediğimizde, işte o zaman alarm durumu başlıyor ve virüsler, bakteriler de o zaman devreye giriyor. Sen aslında bundan korktuğun için, beyin tehlike var diye düğmeye bastığı için, ortamda virüs veya bakteri varsa bir anlamda onları kullanabiliyor. Çığır açıcı bir bakış açısı değil mi? İster bakteri ister virüs olsun, biz sakin kalmayı, endişeyi yükseltmemeyi başardığımızda hiçbir etkileri olmayabiliyor, geldikleri gibi gidebiliyorlar!

• **Kararsız Kalma, Kal Gelmesi Travması: Bu travma türünü en güzel şu ifadeyle özetleyebilirim: Ölü taklidi yapmak! Bir şey yaşanıyor ve öyle çaresiz, kararsız hissediyorsun ki kal geliyor. Beyin, kasları durdurmayı seçiyor. Malum, bir tehdit anında vücudumuzun savaş ya da kaç tepkisi verdiğini söylemiştik. Aslında bir de üçüncü bir seçenek vardır: ölü taklidi**

yapmak. Kendini dondurmak. Hayvanlarla ilgili belgesellerde çok sık rastladığımız bir görüntüdür bu. Piton gelir ve tarla faresi donup kalır. Milim kıpırdamaz. “Ben ölüyüm, bana dokunma” der gibidir. Bu tür travmalar, kal gelmesi durumuyla tetiklenen hastalıklar genelde motor nöron travmalarıdır. Yani kasların dokusu değil hareket faaliyeti değiştirilir. Serebral Palsi, Parkinson, ALS, MS, kısmi felç gibi hastalıklar bu travmalarla tetiklenen hastalıklara örnek olarak verilebilir. Kararsızlık ve kal gelmesi arasındaki ilişki de şu: Yaşadığın travma öyle bir şok etkisi yaratıyor ki savaşayım mı kaçayım mı ne yapacağımı şaşıırıyorsun. Karar veremiyorsun. Ve donuyorsun! Ölü taklidi yapıyorsun.

Motor nöron hastalıklarında sorunun odaklandığı yer travmanın iç yüzünü daha iyi anlatıyor. Hangi durum neye sebep oluyor diye düşündüğümüzde şöyle bir özet yapabiliriz:

- **Yüz kasları:** Utanma, yüzü olmamak
 - **Çene kasları:** Çiğneyememek, ele geçirememek
 - **Boyun kasları:** Boynu çevirememek, çevirmeye izin verilmemesi
 - **Omuz ve sırt kasları:** Yoldan çekilip kaçamamak
 - **Kol kasları:** Kendini savunamamak
 - **El kasları:** Birini ya da bir şeyi tutamamak, mesela bir hobide ellerini yeterince iyi kullanamamak
 - **Bacak kasları:** Savaşamamak, kaçamamak, kararsız kalmak
-
- **Sıkışma Travması:** Kal gelmesi durumundan farklı olarak bu travmada hareket kabiliyetini, hareket özgürlüğünü engelleyen gerçek bir neden vardır. Hareket etmek istiyorsun ama kıpırdayamıyorsun, birileri seni tutuyor, üzerine kapıyı kilitliyor, yasak koyuyor. Vücudun hareket etmeye çalışıyor ama sen edemiyorsun. Bu travma zorla bir şey yaptırılması, dışarı çıkma arzusunun zorla engellenmesi durumunda da yaşanabilir.

Arkadaşların sinemaya gidiyor, sen de gitmek istiyorsun, baban Nuh diyor peygamber demiyor ve izin vermiyor. “Odandan çıkamazsın” diyor. Bu tür travmaların neden olduğu rahatsızlıklara epileptik hastalıkları, hiperaktiviteyi veya huzursuz bacak sendromunu örnek gösterebiliriz.

Bir bebek henüz kendinin farkında değilken yaşanan zor doğum, doğum kanalında sıkışma durumu da sıkışma travmasına neden olabilir. Zorla hapsetme, zorla aşı yapma, zorla sünnet etme, elini kolunu tutarak dövme... Tüm bunlar sıkışma travması yaratabilecek örnekler.

• **Şiddetli Ayrılık Travması:** Bu travma ayrılığın çok şiddetli olması ve kimi zaman da fiziksel anlamda acılı olduğu durumlarda tetikleniyor. Yani ayrılık ve acı aynı anda yaşanıyor. Mesela sevdiğin birisi trafik kazası geçiriyor, fiziksel olarak büyük acılar çekiyor. Sonra da ölüyor. Kayıp yaşayan kişi biliyor ki o kişi çok acı çekerek öldü. Ya da bir yakının acılar içinde ölümüne tanıklık ediyorsun. Acı ve ayrılık birlikte ilişkilenecek. Kimi durumlarda da ayrılık yaşanırken travma yaşayan kişinin ek bir sıkıntısı oluyor. Eli kırık ağrıyor, kolu çatlamış acıyı ve ayrılık acısını aynı anda hissediyor. Bu tür ayrılık travmasında en çok etkilenen yerimiz kemik zarı oluyor. Yani periost. Ellerde ayaklarda yanma, uyuşma, ayak altında yanma ve bazı nevralji türleri ile romatizmal bazı ağrılar bu şiddetli ayrılık travması ile tetiklenebiliyor.

• **Sert Korku Travması:** Sert korku travması çok anlık, çok sürpriz hareketler sonucu ortaya çıkan bir travma türü. Birisi “Böö” diyerek bir anda önüne çıktı, bir anda yıldırım çaktı, bir anda karanlıkta kaldın ve çok korktun gibi saniyeler içinde olup biten olaylarla tetikleniyor. Ve çok ilginçtir astım gibi, otizm gibi durumlar genelde sert korku travmalarından tetikleniyor. Birinin pat diye önden, arkadan gelip bir şaka yapması bile bu travmayı yaratabiliyor. Buradaki kritik nokta duygunun çok yüksek olması, korkunun çok güçlü hissedilmesi ve hızla yaşanıp bitmesi.

• **Gözlerini Kapatamama/Açık Tutamama Travması:** İsminden de

anlaşılacağı gibi gözleri kapatmaya ya da açmaya bir engel varsa bu travmayı yaşıyoruz. Mesela ertesi gün sınav var, uykun geliyor ama gözlerini açık tutmak zorundasın. Veya bir tehdit var ve bir türlü gözünü kapatıp uyuyamıyorsun. Bu tür travmalar gözkapığı düşüklüğü gibi semptomlar yaratabiliyor.

- **Açlık Travması:** Açlık travması kişinin maddi şeylerle, yemekle ilişkilendirebileceği her konuda yaşadığı kısıtlanma durumunun sonucunda gelişebiliyor. Enteresandır bu travmayı yaşamak için ille fakir olmak gerekmez. Bir milyarder de açlık travması yaşayabilir. Mesela fabrikası yanmıştır ve bu travma tetiklenebilir. Besin gelişinde bir sıkıntı olduğunda, finansal para akışında sorun yaşandığında açlık travması tetiklenebiliyor. Özellikle maddi dar boğazlar bu travmayı yaratıyor ve beden ilk olarak karaciğeri tetikliyor ki daha çok enzim üretilsin, gelen kısıtlı besin daha iyi sindirilsin.

- **Cinsel Utanma Travması:** Cinsel utanma travması çok sık karşımıza çıkan, birçok şeyin sebebi olan bir travma türü. Bipolardan tutun da obsesif kompulsif bozukluğa, sosyal fobilerden çeşitli psikozlara, beyni en çok bozan travma bu. Kişiyi utanca sürükleyen küçük anılardan tacize, tecavüze, anne babayı ya da bir yakını çıplak görmeye kadar uzanabiliyor. Veya isteği dışında porno film izlemeye zorlanmak, birilerine çıplak yakalanmak, altına işemek, kendi cinselliğinden utanmak, doktora gidip doktorun sana cinsel muayene yapması, askerde cinsel muayene yapılması... Pek çok biçimde tetiklenebiliyor. Kimi durumlarda annenin yeniden evlenmesi ve babanın yerini yeni bir adamın alması da neden olabiliyor. Yedi yaşında bir çocuksun, evine sonradan bir adam, annenin yeniden evlendiği adam geliyor ve artık annenle aynı yatağa giriyor. Bu bile travmaya neden olabiliyor.

Küçük bir parantez açıp şunu paylaşmak isterim. Sosyal medyadaki canlı yayınlarımıza katılan ve kendi obsesif kompulsif rahatsızlığını çözen bir kadın danışanımız vardı; travmasını bulmuş ve çözmüştü. Travması ne çıktı biliyor musunuz? Bir köye gidiyorlar, oradaki bir kadın, kötü niyetli bile değil, kızı aşırı seviyor, abartılı biçimde mincıkıyor, öpüyor okşuyor diyelim. Ve küçük kız çok

rahatsız oluyor, bütün gün artık buradan gidelim, gitmek istiyorum diye ağlıyor. Bariz bir cinsel durum bile yok ortada. Ama yıllar sonra bu travmasını hatırlayıp çözüyor ve obsesif kompulsif durumundan kurtuluyor.

Gördüğünüz gibi minicik ve rahatsızlık veren bir anı bile bir travmanın kaynağı olabiliyor. Uzman psikologlarımızla çalışan danışanlarımızda sık gördüğüm bir durum. Biraz dengesiz bir davranış modeli gördüğümüzde bizim de ilk aklımıza gelen cinsel utanma travması oluyor. Ya da bedeniyle, estetik duruşuyla, gözünün kaşının şekliyle ilgili takıntılı bir şekilde değişiklik yaptıran, beden imgesiyle sorunu olduğunu gördüğümüz kişilerde de yine ilk aklımıza gelen bu oluyor.

İlk kez regl olup annesinden tokadı yiyen, zorla bekâret testi yaptırılan, altına kaçıran, cinsel kimliğiyle dalga geçilen kişilerde ortaya çıkan panik atak gibi rahatsızlıkların temelinde de yine cinsel utanma travması yatabiliyor.

Burada araya bir sosyal mesaj da sıkıştırayım. Binlerce danışan öyküsünden çıkardığım genel sonuç şu: travmalar en çok kadınları vuruyor. Bunun nedeni bana sorarsanız ayıp, namus gibi kavramlarla toplum küçük küçük en çok onları yaralıyor. Sonra bu minik yaralar yani travmalar kilo sorunlarından cilt hastalıklarına, rahim sorunlarına, erken âdetten kesilmeden miyoma, polikistik over'e en çok kadınlara zarar veriyor. Farkında olmasak da yargılarla, kalıplaşmış inançlarla kadınlarımızı hasta ediyoruz bir anlamda. Kadınlara değersizlik, suçluluk yaşatmada birinci sırayı alıyoruzdur muhtemelen. Bu yüzden hemcinslerime mesajım var: kadınlarımız hasta olursa hepimiz hasta oluruz! Bunu unutmayın olur mu...

Bu bölümde en çok rastladığımız travmalarımızı açmaya çalıştım. Kitabın en sonunda hangi rahatsızlıkların hangi travmalarla tetiklendiğinin uzun ve detaylı bir listesini bulabilirsiniz. Burada en sık gördüğümüz travmaları vermek istedim.

Mucize İyileşme Hikâyeleri

Bu bölümde beni her seferinde şaşırtan, ezberimi bozan inanılmaz iyileşme hikâyeleri paylaşacağım sizinle. Hikâyeleri paylaştıkça bir yandan da hikâyelerin sonunda size travma ve etkilenen bölgeler konusunda kısa kısa bilgiler vereceğim.

Bir rahatsızlığınız varsa, kronik ve bir türlü geçmeyen bir sıkıntıyla uğraşıyorsanız size bir önerim var: Kendi yaşam hikâyeniz üzerinde çalışın. Sakin bir yere oturup, önünüze bir defter kalem alıp hayatınızda en çaresiz hissettiğiniz, kontrolü kaybettiğinizi düşündüğünüz, şoke olduğunuz, çok utandığınız, çok rezil olmuş hissettiğiniz durumları yazın. Listeleyin. Bazen travma yaratmış anıyı hatırlamak, onun üzerine düşünmek bile beyne bir anlamda “tehlike geçti” mesajı veriyor ve hatırlamak, tespit etmek bile iyileşmede bir adım olabiliyor.

Geçmişe mazi denir belki ama bizi biz yapan da o mazidir...

Bugün de mutlu olmanın tek yolu işte o geçmişle duygusal olarak barışmaktır...

Çünkü düşündüğümüzün aksine alt beyinde zaman kavramı olmadığı için mutluluk şu an kadar beynin geçmişte yaşananlara bağlı olarak da ürettiği bir kimyasal sonuçtur.

Ve o kimyayı değiştirmenin kalıcı yolu da antidepresanlar ya da ilaçlar değil, geçmişin duygularını temizlemektir...

Tekrar etmek isterim ki, birazdan okuyacağınız hikâyelerin çoğu, sistemi kitaplardan ve özellikle seminerlere gelerek uygulamayı öğrenen, travmayı bulup çözerek iyileşmeyi yaşayan ve başkalarına ilham vermek için bunları gönüllü olarak sosyal medya canlı yayınlarında paylaşan kişilerin hikâyelerinden oluşmaktadır. Binlerce kişi önünde paylaşılmış olsa da yine de ek tedbir olarak isimler değiştirilmiş, kimlikler anonimleştirilmiştir.

Şimdi temizlik yaparak mucizeler yaratanların hikâyelerini okuyalım... Hepinize

ilham vereceğine eminim.

Ayağın ayağıma değmesin!

Mucize iyileşme hikâyelerimizin ilkiyle başlıyoruz. Oldukça duygusal, hiç unutamadığım hikâyelerden biri bu...

Kırkklı yaşlarda bir kadın. Bir çocuk annesi. Hemşire. Eşinden boşanmış. Adı Ayşe olsun. Hastalığı sedef. Tabanları neredeyse yarık olmuş. Hayatını mahveden bu sorunla uzun yıllardır uğraşıyor. Ayak tabanları kaşınıyor, sertleşiyor ve sürekli yara oluyor. Öyle ki neredeyse 16 yıldır sadece spor ayakkabı giyebiliyor. Ayaklarının önceki halinin resmini bize de göstermişti. İnanılmaz bir görüntüydü.

O doktor senin bu doktor benim, o tahlil senin bu tahlil benim dolaşıyor. Dünyanın ilacını kullanıyor. Alternatif tıbbı deniyor. Kişisel gelişimle, kendini affetmeyle ilgili eğitimlere, nefes çalışmalarına katılıyor. Bulduğu her kitabı okuyor. Derdine çare arıyor. Ama ne ilaçlar ne de dışarıdan uygulanan kremler işe yarıyor. Tam bir çıkmaz! Geçmeyen, kronikleşen bir sorun.

Yedi sekiz sene önce kitaplarımı satın alıyor ama sistemin işe yarayacağına inanmıyor, hatta kitapları elinde bile tutmuyor, ikinci el olarak satıyor. Yıllar sonra bir arkadaşının şiddetle tavsiye etmesiyle canlı yayınları izleyince o sattığı kitapları yeniden almak zorunda kalıyor.

Kendi hikâyesini düşünüyor, ayaklarındaki geçmeyen sedef sorunları üzerine düşünüyor. Ve sonunda, yaptığı çalışma sonrasında yanma ve sedef şikâyeti tamamen geçiyor. Canlı yayınımıza da katılan bu genç kadının hikâyesi neydi peki? Kronik bir rahatsızlığa dönüşen cilt sorunları nasıl tetiklenmişti?..

Yıllar öncesine gidiyoruz. Boşanma öncesine. Eşinin onu aldattığını öğreniyor. Evlilik bir çıkmaza giriyor. Oturup konuşuyorlar. Eşi diyor ki “Boşanalım”. O günlerde çocukları için özel bir gün var, belki doğum günü. En azından bu özel günde çocuklarına “her şey yolunda” mesajını vermek, anne baba birliğinin sürdüğünü hissettirmek için genç kadın eşine “Bugünlük olsun aynı yatakta

yatalım, evliliğimiz sürüyormuş gibi yapalım” diyor... Koca diyor ki: “Tamam, ama ayağın ayağıma değmesin!”

Bunu söyleyen koca o sırada tam ne hissediyordu, neden bu cümleyi etmeyi seçti, kendisine sormadan bilemeyiz elbette. Ama genç kadında yarattığı travmayı anlamak hiç de zor değil. Ayağın ayağıma değmesin!

Ayşe sonrasında yaşadıklarını şöyle anlatıyor: “Ayağın ayağıma değmesin dedi ve benim ayağım hiç kimseye değmedi. O tarihten sonra ayaklarımda sedef başladı, mantar tedavisi gördüm ama altı yıl önce sedef olduğu ortaya çıktı. Ayağım kendim de dahil kimseye değmedi. Bu yaşıma kadar. Ve ben bu çalışmayla kendimi ne kadar suçladığımı gördüm. Kadınlığımı reddetmişim. Yani kendimi reddetmişim, hep bir özgüvensizlik, yaralılık hissi. Sizin çalışmanızı yaptıktan sonra yaklaşık 1,5 aydır ayağımda hiçbir şey yok; ne kaşıntı ne bir şey. Artık ayağım kendi ayağıma değiyor!”

Ne çarpıcı değil mi? Bu travmayı bulmak, üzerinde çalışmak Ayşe’nin sedef ve cilt sorularını çözdü.

Bu mucize değil de nedir?

Ayşe’nin kitaplarımı satmasına biraz kızdım doğrusu. Şaka bir yana şu bilgiyi vermenin tam yeri. İtiraf etmek gerekirse yıllardan beri söylemlerimde hiçbir değişiklik yapmadan aynı şeyi savunuyorum ama iyileşmelerin gerçekliğini böylesine güçlü biçimde aktaracak bir mecra olmadığından pek çok kişi konuya inanmayıp pas geçiyordu. Ayşe gibi birçok kişi de yıllar önce kitaplarımı almış, sistemi duymuş ama çok da kulak asmamıştı belki. Değişen tek şey ise şu: sosyal medya sayesinde artık binlerce kişi bu iyileşme hikâyelerini bizzat dinliyor, hikâyeler başkalarına da ilham oluyor. Yani bilgiler yeni değişti, yıllardır aynı şeyi anlatıyorum, yazıyorum zaten. Kabul de ediyorum, bu kadar ezber bozan bir konuda kalıplaşmış inançları değiştirmek, insanları özgürleştirmek hiç de kolay değil. Ama daha önce kendi gözüyle görmediği için sisteme tam inanmayan, emin olamayan pek çok kişi, ne yazık ki sistemin nasıl mucizeler yarattığını geç öğrendi. Yıllarca zaman kaybedilmiş oldu. Şimdiyse her gün yepyeni iyileşme hikâyelerini hep birlikte dinliyoruz ve NeuroFormat sistemine olan ilgi son yıllarda adeta bir çığ gibi büyüdü. Gözüyle görmenin etkisi diyelim. Ne mutlu bana...

Şimdi yine cilt sorunlarıyla ilgili bir başka travmaya gidelim...

Gitmek istiyorum ama izin yok!

Bu ikinci hikâyedeki kahramanımız yine bir kadın. Yıllardan beri bütün vücudunu kaplayan, özellikle bacak bölgesinde yoğunlaşmış sedef hastalığıyla mücadele ediyor o da.

Ebru 46 yaşında. 19 yaşında evlenip Almanya'ya gitmiş. Üniversiteyi Almanya'da okumuş. Tıp sektöründe, tüp bebek tedavisi yapan bir kurumda çalışıyor. Bu yüzden en yeni sağlık uygulamalarına, en son çıkan kremlere, ürünlere, en yeni tedavilere yakın. Ama hiçbiri yıllardan beri mücadele ettiği sedef hastalığına fayda etmiyor.

Ebru'nun sedefi yıllar içinde öyle yaygınlaşıyor ki artık giyim kuşam tarzını değiştirmek zorunda kalıyor. Şort, kısa etek giymek hayal oluyor. Bacaklarını kapatabilmek için hep uzun etekler, uzun şalvarlar giyiyor. Yaz geliyor o bacaklar yine açılmıyor.

Canlı yayınlarımıza katılan, kendi hastalığını neyin tetiklemiş olabileceği üzerine düşünen Ebru bu çalışmalardan sonra travmasını bulmayı başarıyor. Kelebeği avlıyor. Onu sakinleştiriyor!

Peki neymiş travması derseniz, anlatayım. NeuroFormat tekniğinde bedenin hangi organı nasıl seçtiğine dair çok güzel bir örnek bu.

Ebru lise çağlarında. Bir de çok hoşlandığı bir erkek arkadaşı var. İlk aşk, ilk heyecan... Henüz cep telefonlarının olmadığı, iletişim için ev telefonlarını kullandığımız zamanlardayız. Bir gün evdeyken arkadaşı arıyor. Okuldan, yakın bir arkadaşı. Ve ona erkek arkadaşının Ebru'nun en yakın kız arkadaşıyla birlikte olduğunu söylüyor. Büyük bir aldatılmışlık hissi. Kalkıp erkek arkadaşı ve o en yakın kız arkadaşının olduğu yere gitmek istiyor. Tabiri caizse onları “basmak” istiyor. Ama annesi izin vermiyor. “Çıkamazsın” diyor. Hem aldatılma hem kayıp duygusu aynı anda yaşanıyor. “Gitmek istiyorum ama izin yok. Oraya gidemiyorum. Şok haberle yıkıldığım bir an bu. Neticede ilk aşkım, öyle

düşünün. Bir genç kız için çok önemli bir şey tabii ki. İlk duygularınızı paylaştığınız kişi, bir de en yakın kız arkadaşım beni aldatmış oluyor.” İşte bu cümlelerle anlatıyor o anı.

Ve bir zaman sonra sedef hastalığı başlıyor. Dediğim gibi yoğunluklu bölge bacaklar. Sedef öyle yaygınlaşıyor ki artık bacaklarının görünmesini bile istemiyor, hep uzun şeyler giyiyor. Hatta boynuna, saç derisine, koltuk altlarına kadar uzanıyor.

Başka bir sorunu için uzman psikologlarımızdan danışmanlık alan Ebru tesadüf eseri o travmasını da hatırlıyor. Aslında bize gelme nedeni sedef değil. Ama bu travmaya da çalışıyorlar. Yüzleşme ve hikâye tekniklerini kullanarak o ana dönüyorlar. Öfkesini ifade ediyor, ne kadar kırıldığını, nasıl aldatılmış hissettiğini ifade ediyor. Ve işte güzel haber! Tek çalışmada her şey sıfırlanıyor. Sedef tamamen geçiyor!

Ebru’nun gösterdiği resimlerden bacaklarının önceki ve sonraki halini gördüğümde nasıl büyük bir mutluluk duydum anlatamam. Travma bulunup temizlenmiş, kelebek sakinleştirilmiş ve sedef geçmişti. İnanılmaz bir görüntüydü.

Lise çağında, pembe hayalleri olan bir genç kızken yaşadığı bu travma Ebru’nun sedefini tetikleyen durumdu. Bazen buradan bakınca, bu muymuş dediğimiz pek çok şey travma nedeni olabiliyor. Ama 15 yaşında yaşadığımız bir olay da olsa o beyin hâlâ bizim beynimiz. O tetiklenmiş düğme çalışmaya devam ediyor. Beynimiz gelişse de, üzerine tonlarca yeni bilgi eklense de travma düğmesi bedende bazı şeyler yapmaya devam ediyor. Hep kelebek benzetmesi yapıyorum ya, kelebek etkisi dediğimiz şey şu demek: Afrika’da kanat çırpın bir kelebek Japonya’da kasırgaya neden olabiliyor. İşte burada da ergenlik çağında tetiklenen bir travma kelebek olup sedef kasırgasına neden oluyor. O travmayı yani kelebeği bulup sakinleştirdiğimizde ise kasırğa diniyor.

Şunu da eklemek isterim: Ebru’nun sedefi iyileşmeden önce iki hafta kadar bir süre iyice coşmuş yani daha da şiddetlenmiş. Bu çok rastladığımız bir durumdur. Travma temizliği yapıldıktan sonra semptomun iyice şiddetlendiği görülebilir. Tamamen iyileşme öncesi yaşanan sık bir durumdur bu. Sonrasında ise tamamen geçmişti.

Şimdi Ayşe ve Ebru'nun hikâyesinden sonra küçük bir ara verip size cildimizden bahsetmek istiyorum. Cildimiz biz her ne kadar çok farkında olmasak da travmalarda en çok etkilenen bölgelerden biri. Travma sonrası beynin en bariz şekilde bozduğu ve ne ilginçtir ki en hızlı şekilde de çözüm bulup iyileştirebildiği organlarımızdan.

Cildimiz kabaca iki kısımdan oluşuyor:

1. Üst cilt

2. Alt cilt

Diğer bir ifadeyle epidermis ve dermis. Egzamadan sedefe, vitiligoya, dermatite, gül hastalığına, herpes, siğil, bazalyom gibi rahatsızlıklara, kaşıntılara, travmalar cildimizde pek çok rahatsızlık yaratabiliyor. Yüzde 70-80 oranında da üst cildimiz etkileniyor.

Üst cildimizi etkileyen temel travmanın ayrılık travması olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü bu cilt katmanımız aslında insanoğlunun gelişimi açısından bakınca daha yeni, yani sonradan oluşan bölgelerden biri. Genelde vücutta bir şey daha üstteyse sonradan oluşmuş demektir. Beynin de daha üst bölümleri sonradan oluşmuştur. Yani cildimiz için de alt katman eski üst katman yeni diye düşünebiliriz. Alt katmanın ana görevi korumak. Üst katmanın ana görevi ise dokunmak, hissetmek, sevmek, en genel anlamıyla hisler. Buradan şu sonuca varıyoruz: Alt katman daha eski ve gündemi farklı: En önemli görevi korumak. Ne zaman korumak gerekir? Bir saldırı gelirse. Nereye yapılan saldırı? O bölgeye ya da o bölgeyle ilgili bir yere. Üst katmanın görevi ne? Dokunmak... hissetmek, hissedememek, ayrılmak, sevgi, sevgi kaybı... Bu listeyi daha da uzatabiliriz. Demek ki buradan şu sonuca varıyoruz: Alt derimizi etkileyen durumlar genelde bir saldırı ile ilgili oluyor. Üst derimizi etkileyen durumlar ise hislerimizle. Ayrılık travmasıyla.

Bu yüzden de egzama, sedef gibi üst derimizi etkileyen durumlarda genelde ayrılık travması, sevgi kaybı, hissedememe gibi şeylere bakıyoruz. Oysa sivilce, malign melanom, çıban, zona gibi durumlarda bakmamız gereken yer alt cildimiz ve arayacağımız travma türü de saldırı travması.

Cilt sorunları sandığımızdan çok daha geniş bir liste oluşturuyor. Egzamadan

sedefe, sa dökölmesinden sa beyazlamasına... Liste uzadıkça uzuyor.

Şimdi yeniden mucize iyileşme hikâyelerimize dönelim. Yine travmanın cildimizi etkilediğı hikâyelerle devam ediyoruz.

Artık sahnede olamayacağım

Şimdi size canlı yayınlarımıza katılan birini değil de bir tanıdık hikâyesi anlatacağım. Adı Tuba olsun. Tuba'nın hikâyesi şöyle:

Tuba uzun yıllardır ayaklarının altındaki siğillerden şikâyetçi bir genç kadın. Hepiniz bilirsiniz, siğiller acı ağrı yapmaz pek ama görüntü olarak epey sinir bozuculardır. Çirkin gelirler gözümüze. Ama pek çok kişinin hayatının bir noktasında bir yerlerinde siğil çıkmıştır. Hatta biz küçükken çocukların elinde çok çıkardı ve anne babalar aman kurbağaları ellemeyin siğil çıkar elinizde yoksa derdi. Siğillerin kurbağalarla bir ilgisi olmadığını biliyorsunuzdur tahmin ediyorum.

Biz şimdi Tuba'nın hikâyesine dönelim. Ayak altlarında siğiller var ve bu onu çok rahatsız ediyor. Bir sohbetimiz sırasında “Neden olabilir acaba?” diye soruyor bana. Birlikte düşünmeye başlıyoruz. Ne zaman çıktılar, öncesinde neler olmuştu diye sorular soruyorum.

Düşünüyor. Biraz kendini anlatıyor. Lise yılları boyunca çok başarılı bir genç kız. Okul başarısının yanında ayrıca çok iyi dans ediyor. Folklor oynuyor, bilmediği modern dans yok. Okulda ne zaman bir etkinlik olsa hemen ilk akla gelen isim o. “Hah tamam, Tuba da dans gösterisi yapar, organize eder” deniyor. Yani okul yıllarında hep sahnede.

Bu ona kendini çok iyi hissettiriyor. Sahnede olmak. Gözlerin üzerinde olması. Aranan, alkışlanan kişi olmak.

Bütün sahne performanslarını da büyük bir başarıyla gerçekleştiriyor. Lise sonrasında yurtdışındaki hocalardan dans eğitimleri, sertifikalar bile alıyor.

Şimdi yeniden siğillere dönelim. Neden çıkmış olabilir bu siğiller?

Konuştukça konuştukça şunu hatırlıyor: Liseden mezun olmak, başarıyla, takdir

teşekkür belgeleriyle mezun olmuş olsa da, onu sarsmış. “Mezuniyet sana nasıl hissettirdi?” diye sorduğumda, “Çok mutluydum. Başarıyla bitirdim okulu. İstedğim üniversiteyi de kazanmıştım. Ama artık sahnede olamayacağım diye bir düşünce de geçiyordu içimden. Okuldayken herkes beni çok pohpohluyordu. Hep aranan kişiydim” diye anlatmıştı. Biraz daha sohbet ettik. Sonra konuyu kapatıp başka konularda konuşmaya başladık.

Aradan geçen yıllarda tahmin edebileceğiniz gibi elbette kremler, ilaçlar vb. siğil tedavisinde denenene ne varsa denemişti.

İki gün sonra beni aradığında sesi çok heyecanlıydı.

“Bütün siğiller geçmiş” dedi. İnanamıyordu. Bir çalışma yapmamıştık sonuçta. Sadece konuyu konuşmuştuk. Mezuniyetin neler hissettirdiğinden bahsetmiştik. Ama adeta bir mucize olmuş ve siğiller tamamen geçmişti!

Gördüğünüz gibi travmaları geçirmek için konuşmam bile yetiyor! Kendimi büyücü gibi hissediyorum. Şaka bir yana, evet bazen “konuşmak” bile yetebiliyor. Önceki bölümlerde bahsettiğim gibi travmaları üçe ayırmıştık. Üçüncü grup, anlık çatışmalardan tetiklenen böylesi travmalarda çalışma yapmaya bile gerek olmayabiliyor. Garip ama gerçek değil mi? Çok büyük bir duygusallık, çor sarsıcı bir deneyim olmadığı için ağlamak, duyguyu yükseltmek de gerekmiyor. Sadece orada takılıp kalmış bir his var ve onu bulmak, “enselemek” yetiyor. Bunu yapınca da çat diye vertigon, siğilin, mantarın geçebiliyor.

Travma türlerindeki ilk iki maddede ise çok büyük bir sürpriz olmadığı sürece çalışma yapmak gerekiyor.

Elimi bırakma!

Canlı yayınımıza katılan genç bir adam. Adı Ahmet olsun. Uzun yıllardır elinde egzama sorunu var. Yaptığı çalışma sonrasında egzaması tamamen geçiyor. Şimdi hayat hikâyesine bakalım.

Ahmet egzamasının çıkış tarihini 2012 olarak hatırlıyor. Bu tarih önemli. Çünkü Ahmet'in 97 yılından beri yaşadığı İstanbul'dan memleketine dönüş tarihi bu.

Klasik bir Anadolu ailesi. 97 yılında, Ahmet daha 12-13 yaşlarındayken babası onu İstanbul'a getiriyor ve bir yurda yerleştiriyor. Artık burada yaşayacak, orta ve lise eğitimini İstanbul'da bu yurttaki kalarak tamamlayacak.

Ahmet burada kalıyor, okulunu bitiriyor, mağazacılık işine giriyor. Zaman geçiyor evleniyor. Sonra eşini de alıp memleketinde yaşama kararı alıyor. Eşiyle birlikte memlekete dönüyorlar.

Yıl 2012. Ve egzaması o tarihte başlıyor. Yani ailesine, özellikle de annesine gerçek anlamda kavuştuğu günlerde. Anne önemli çünkü 97'deki ayrılış sahnesini, annesinden ayrılmanın ona nasıl zor geldiğini çok net hatırlıyor: "Beni yurda bıraktıkları günü çok net hatırlıyorum. Annemin elini tutuyorum. Bırakmak istemiyorum. Ağlıyorum. Annem de bileğimden tutuyor beni. Çok ağlıyorum çok üzülüyorum. Annemle inanılmaz bir bağımız vardı."

Bu arada baba oldukça sert bir adam. Bu duygusal anda pek bir tepki göstermiyor. Adeta babanın zoruyla anneden kopma hissi yaşıyor.

Zaten bu tarihten sonra yani 97'den itibaren eğitim ve yurt hayatı nedeniyle annesiyle çok az görüşebiliyorlar. Sadece yazları, kısa sürelerde birlikte olabiliyorlar.

2012'de memlekete temelli olarak döndüğünde ise egzaması başlıyor. Ellerin üstü, bilekleri önce pul pul kabarıyor sonra iyice yayılıyor. O yaz annesinden koptuğu yerde egzama başlıyor. Annesiyle 97'de elinin temas ettiği yerde.

Mantar mı egzama mı diye epey araştırılıyor. Elbette ilaçlar, kremler kullanılıyor. Sonra bir biçimde NeuroFormat çalışmalarımızdan haberdar oluyor. Kendi üzerinde çalışıyor ve egzamasının anneden kopuşla ilgili olabileceğini keşfediyor. Çünkü tam da o yurda verilme anında annesinin tuttuğu, elinin annesinden koparıldığı yerde başlamış egzaması. Ve iyileşme öyküsünü bizimle paylaşıyor.

Gördüğünüz gibi yine bir ayrılık travması. 12-13 yaşında bir çocuk daha hâlâ anne kuzusudur. Anneden kopuş, hiç bilmediği bir ortamda uzun yıllar yaşayacak olmanın getirdiği belirsizlik, babanın destekleyici bir tavır göstermemesi, teskin edici bir şey söylememesi bu ayrılık travmasını daha da şiddetli kılıyor.

Peki şimdi soralım. Ahmet 97 yılında yurda verildi. 97 yaz sonunda yurda yerleşti. O acıyı, ayrılık, kopuş acısını 97’de yaşadı. Nasıl oluyor da egzaması aslında tam da annesine gerçek anlamda kavuştuğu, artık hasretin bittiği zamanda yani 2012 yılında, tam 15 sene sonra başlıyor? NeuroFormat sistemi açısından bu tamamen mantıklı.

Ayrılık travması Ahmet’in beyinde bir kayıt oluşturuyor. 15 sene boyunca herhangi bir bariz belirti göstermeden elindeki ciltte hissiyat ve hücre kaybı yaşıyor. Beyinde yaşanan bir kuluçka dönemi bu. Beyin ellere “kopuyorsun anneden, bir şeyler yap” komutunu vermiş. Egzama, pul pul kabarma, doku değişikliği böyle geliyor. Ama ne zaman? Aslında hastalık belirtileri Ahmet annesine kavuşup travması doğal yolla çözüldüğü zaman başlıyor. Bir başka deyişle 15 sene boyunca belirtisiz devam eden kuluçka dönemi Ahmet sorunu çözünce iyileşme dönemine geçiyor. Burada amaç, kişi tarafından fazla hissedilmese de hissiyat ve hücre kaybı yaşayan cildi eski haline, ödem ve bakteriyle döndürmek. Tipik bir iyileşme döneminden bahsediyoruz yani.

Öncesinde beyinde travma temizlenmediği için iyileşme süreci bozuk plak gibi takılıp kalmış durumdaydı. Beyin zaman kavramı olmadığı için süreci sürekli tetiklemeye devam ediyordu. Bundan dolayı da iki ileri bir geri yerinde sayarak sonsuza kadar devam eden bir iyileşme dönemi yaşıyordu. Tıpkı Mehter takımı gibi.

Çalışmayla travma beyinde çözüldüğünde ise şu oluyor: Sürekli iki ileri bir geri

iyileşme sürecinde takılıp kalmış olan Mehter takımı depara kalkıyor, cildi eski haline getiriyor.

Ahmet'in durumunda neyse ki travma temizlenince iyileşme de temelli oldu. 97'deki ayrılık travması 2012'deki kavuşma ile iyileşme sürecine girdi. Travmayı bulup yaptığı çalışmalar sayesinde ise şimdi hiçbir yerinde egzama kalmadı.

Aslında egzama da birçok rahatsızlık gibi bir iyileşme hastalığıdır. Bizim hastalık süreci olarak yaşadığımız pek çok durum çoğu zaman aslında iyileşme dönemidir.

İşte çok etkileyici bir iyileşme hikâyesi daha!

Arkadaşım nerede?

Saçlarının güzelliğinin, sağlıklı olmasının kadınlar için ne kadar önemli olduğunu biliriz. Erkekler için de öyledir ama kadınlar daha bir özen gösterirler saçlarına. Bakım yaparlar, değişik kremler kullanırlar, hatta meşhur bir söylem vardır: Sevgiliden ayrılınca kadınlar hemen saç şeklini ya da rengini değiştirir derler.

Konumuz saç güzelliği değil tabii. Saç, dolayısıyla cildimiz ve travmalarımız. Hikâyemiz şöyle:

Otuzlu yaşlarda genç bir kadın. Adı Meryem olsun. Meryem'in kelleşme sorunu var. Yani saçları bölgesel olarak dökülüyor, iyice seyrelmiş durumda, neredeyse saç derisi görünüyor.

Meryem'in saç dökülmesi 14-15 yaşlarından itibaren yavaş yavaş başlıyor. Tam bir saçkıran şeklinde olmamış ama giderek kafa derisi görünmeye başlamış.

O zamanlardan beri elbette çalınmadık kapı bırakılmamış. Tıbbi tetkikler, ilaçlar, en doğalından şampuanlar, kremler, zeytinyağlı, yumurta sarılı bakımlar... Hiçbiri fayda etmemiş. Otuzlu yaşlarda artık saçları iyice kelleşmiş durumda, kafasında saçlar değil saç derisi görünüyor.

Meryem NeuroFormat'tan haberi olduktan sonra kitapları alıyor, canlı yayınları izliyor. Kendi kendine çalışma yapmaya başlıyor.

Saç dökülmesinin başladığı tarihten birkaç yıl öncesine gidiyor. Travmasını bulmaya çalışıyor.

Bu arada bir parantez açayım. Genel anlamda bir rahatsızlığın başlamasından birkaç yıl öncesine kadar giderek hangi kırılma anlarını yaşadığımızı düşünmek travmamızı bulmak açısından önemli bir başlangıç olabilir.

Peki Meryem’in travması neydi?

Meryem 13-14 yaşlarındayken bir sıra arkadaşı var. Onun da adı Hasan olsun. Özellikle yakın değiller ama sonuçta her gün saatlerce o sırada yan yana oturuyorlar. Yaz tatili geliyor. Karneler alınıyor, tatil başlıyor. Kimi ailesiyle deniz kenarında yazlığa gidiyor, kimi akrabaların yanına memlekete. Bildiğimiz, hepimizin hatırladığı yaz tatillerinden biri. Hiç bitmese keşke denilen o yaz tatili de bitiyor. Eylül geliyor. Okullar yeniden açılıyor. Okulun ilk günü Meryem sınıfa giriyor. Sırasına oturuyor. Hasan gelmemiş. “Hasan nerede?” diye soruyor. “Hasan öldü” diyorlar. Trafik kazası. Çat diye sıra arkadaşı ölmüş oluyor. Aileden biri değil, özellikle yakın olduğu biri değil ama 13 yaşında bir kız çocuğu ölümle ilk böyle tanışıyor. Hiç beklemediği bir anda ölüm diye bir şeyin varlığını öğreniyor. Çok değil birkaç ay önce birlikte saatlerce yan yana oturduğu, belki oynadığı arkadaşı artık ölmüş. Artık yok.

Meryem yayınlarımızı izledikten sonra kendi kendine çalışmalar yapmaya başlıyor. Bu çalışmalar sırasında deli gibi ağlıyor. İçindeki tüm üzüntüyü, arkadaşının ölüm haberini aldığında yaşadığı şok duygusunu çıkarıyor.

Çok değil bir ay kadar sonra kelleşen yerlerden saçları yeniden çıkmaya başlıyor.

Meryem yeni çıkan saçlarının resimlerini de paylaşmıştı bizimle. Öyle değişik bir görüntüydü ki. Şöyle hayal edin. Diyelim normal saçınız iki karış uzunluğunda ama diplerde, diken diken uzamış, iki üç santim boyunda yeni saçlar var. Yani buradaki mesele gürleşme, canlanma değil kelleşen yerlerden yeni saçların çıkması.

Bir süre bu yarısı uzun yarısı kıpkısa saçlarla saçına şekil vermekte zorlansa da saçlarına yeniden kavuştuğu için çok mutluydu.

Meryem’in hikâyesi de ayrılık travmasının cilt üzerinden bedenimizi nasıl etkilediğine dair çok güzel bir örnek bence.

Genelde saç dökülmeleri senden büyük bir kişinin kaybıyla yaşanan travmayla ilgili oluyor. Böyle bir genel kural olduğunu düşünebiliriz. Beyin bir büyüğün senin saçını okşamasıyla bağlantı kuruyor. O yüzden de ayrılıkta saç derisiyle ilgili bir değişiklik yapma sürecine giriyor. Ve saçlar dökülüyor. Biz Meryem’in durumunda, bu kuralın genelde geçerli olsa da, bununla sınırlı kalmadığına dair

bir örnek gördük.

Başımı okşar mısın baba?

Yine saçlarla ilgili çok şaşırtıcı bir hikâye paylaşacağım sizinle. Duygusal açıdan beni çok etkileyen anekdotlardan biridir bu da.

Erkek tipi saç dökülmesi yaşayan kahramanımız bizimle eşinin çektiği fotoğrafı paylaşmıştı. İsmi Zeynep olsun. Eşinin bu fotoğrafı çekme nedeni artık kelleşen saçlarına hiçbir çözüm bulamaması ve bir seçenek olabilir mi acaba diye saç ekimini düşünmeye başlamış olmalarıydı. Saç ekim merkezine göndermek üzere çekilmişti bu fotoğraf yani. Gerçekten de ileri yaş erkeklerde görülen kelleşme türünde tamamen dökülmüştü saçları.

Zeynep o günleri şöyle anlatmıştı canlı yayınımda: “Saçlarım sürekli dökülüyordu. Hiçbir çare bulamıyordum. Sürekli bakımlar, kürler, ilaçlar, saç derisine enjekte edilen vitaminler, durmadan uğraşıyordum. Doğumdan sonra çok daha kötü oldu. Teyzemle konuşuyorduk, sürekli üzüldüğümü söylüyordum, anneme kayıinvalideme anlatıyordum. Teyzem sizi takip ediyormuş. Sen de izle dedi. Kitaplarınızı aldım, okuduk ailecek. Canlı yayınlarınıza da katıldık. Bir canlı yayında saç dökülmesinin ayrılık travmasıyla ilgili olabileceğini söylemişsiniz. Bunun üzerine düşünmeye karar verdim. Ve sanırım travmamı buldum. Benim iyileşme hikâyem böyle başladı.”

Şimdi sözü ben alarak anlatayım. Canlı yayınlarımızı takibe alan Zeynep saçlarının dökülme nedeninin ayrılık travması olabileceğini öğrenince kendi üzerinde düşünmeye başlıyor.

Genç kadının anne babası o 16 yaşındayken ayrılıyor. Babasına dair hatırladığı nadir güzel anılardan biri geliyor gözünün önüne. Babasının dizine yatmış, babası başını okşuyor. Daha küçük bir kız Zeynep. Ve bu anı tüm hayatı boyunca özenle saklamak istediği en güzel anılarından biri. “Belki de babamla en iyi anım bu” diyerek anlatıyor.

Bu anıyı hatırlayınca kendince bir şey denemeye karar veriyor Zeynep ve

babasını ziyarete gidiyor. “Baba” diyor, “senden bir şey isteyeceğim, başımı okşar mısın?”

Babası başını okşuyor. Konuşup dertleşiyorlar.

Ve işte mucize: altı ay sonra yayına katıldığında Zeynep’in kafasında yeni çıkan saçları görüyoruz. Hani gerçekten de saç ektirirsin ve saçında uzunlu kısıalı farklı boyda saçlar olur ya. Öyle. Zeynep saçlarının eski halinin resmini bizimle paylaşmış, sonra da yeni halini göstermişti.

“Bana hiçbir şeyin faydası olmayacağını düşünüyordum. Bir mucize oldu” diyor Zeynep.

Zeynep’in hikâyesini biraz detaylandırmak istiyorum. Buradaki durum şu: Bir ayrılık travması yaşandığında, beynin komutuyla beden sevilen insandan ayrıldığı bölgeyi bir anlamda hissizleştirmeye çalışıyor. Amaç, oradan kopup giden şeyin acısını yaşamamak. Çünkü artık o sevilen kişi oraya dokunamayacak. Oradan bir şey kopup gitti. Çok sevdiğin bir şeyi kaybettin. Yani bedenimiz ayrılığı, kopup gitmeyi hangi bölgeyle özdeşleştirdiyse orada bir hissizlik oluşabiliyor. Saç dökülmesi de bunun bir örneği. Biyolojik anlamda ise o bölgede bir hücre azalması oluyor. Güçsüzlük oluyor. Etkilenen bölgeye göre sonuç bazen ürtiker, bazen egzama, vitiligo, dermatit, sedef ya da siğil, bazal hücre karsinomu gibi şeyler de olabiliyor. Zeynep’in hikâyesinde en mutlu anıyı temsil eden başın okşanması nedeniyle ayrılık travması saçları vuruyor. Neyse ki şimdi saçları her zamankinden daha gür ve kelleşen bölgelerden yepyeni saçlar çıkmış durumda.

Beyazdan siyaha dönen saçlar

İki saç örneği daha vererek saç konusunu kapatabiliriz. Hani kitabın başında size Yeşilçam filmlerinde görmeye alışkın olduğumuz bir sahneden bahsetmiştim. Bir gecede kederden saçları bembeyaz olan kahramanlardan. Şimdi bunun o filmleri izlerken düşündüğümüz gibi hiç de saçma olmadığını anlamışsınızdır tahmin ediyorum. Evet bu mümkün. Saçlarımız bir gecede olur mu bilmem ama hızla bembeyaz olabilir. Ayrılık travmasının şiddeti böyle bir şeye neden olabilir. Ama şimdi sahneye tersinden bakacağız. İnanılmaz etkileyici bulacağınız iki hikâye geliyor: bu kez saçlar beyazdan siyaha dönecek!

Bizimle bu hikâyesini paylaşan Yeşim olan bitene hâlâ kendisi de inanamıyor. Önce saçların beyazlaması kısmını anlatalım. Yeşim'in anneannesi Fransa'da yaşıyor. Hastalanıyor. Anneanne uzun yıllar boyunca saçlarını hiç kesmemiş ve hep şöyle dermiş: "Öldüğümde saçlarımı göğsüme örtün." Bir süre sonra hastalığı ağırlaşıyor ve Fransa'da vefat ediyor. Oradan cenazesini Türkiye'ye getiriyorlar. Cenaze defnedilmeden önce Yeşim ve ailenin diğer üyeleri anneanneyle vedalaşmak istiyor. Gördükleri karşısında şoke oluyorlar. Çünkü Fransa'da hastanede kaldığı dönemde kadının saçlarını kısacık kesmişler. Büyük bir üzüntü duyuyor Yeşim. Buna engel olamadıkları, orada olamadıkları için büyük bir travma yaşıyor o görüntüyü görünce. Ve anneannenin kaybından kısa bir süre sonra saçları beyazlamaya başlıyor.

Şimdi gelelim iyileşme kısmına. Veya mucizeye. Yeşim bizim çalışmalarımızı izliyor, saçlar ve ayrılık travması üzerine düşünüyor. Kendi acısını hatırlıyor. O üzüntü üzerine çalışıyor. Kayıp, ayrılık acısı üzerine çalışmalar yapıyor. Neden izin verdik, kontrol edemedik, isteğini, vasiyetini yerine getiremedik şeklindeki düşüncelerinden kaynaklı suçluluk duygusunu çalışıyor. Ve ne oluyor biliyor musunuz? İnanılmaz ama gerçek. Saçları yeniden siyaha dönmeye başlıyor. Kendi ifadesiyle şu anda beyazlamış saçlarının yüzde sekseni siyaha dönmüş durumda.

İnanılmaz değil mi? Mucize demekte haksız mıyım? Büyük bir acı, ayrılık ve o anda beyinde bir şeyler oluyor. Ayrılık acısıyla ilişkilenen beden bölgesinde bir değişim başlıyor. Bu değişim travmayla başlıyor, travma üzerine çalışma yapınca ise adeta bozulan şey onarılıyor, yapılan değişiklik geri alınıyor. Şimdi yine bir anneanne ve saçların beyazdan siyaha dönme hikâyesi geliyor:

Bu hikâyeyi anlatmaya başlarken içimden şu cümle geçiyor: Keşke kahramanımızın hikâyesini fotoğraflarla da gösterebilsek. Öncesi sonrası arasında öyle muazzam bir fark vardı ki bunu sizlerin de görmesini çok isterdim. Kahramanımız, Aslı Hanım, o da anneanneyi kaybediyor. Anneanne başörtülü. Aslı Hanım ilk defa öldükten sonra, belki yıkanırken belki vedalaşmak için son kez bakınca görüyor anneannesinin saçını. Ve o da büyük bir şok yaşıyor. Çünkü saçlar bembeyaz, adeta pamuk gibi. O acı ve üzüntü anında içinden “Ne kadar da beyazmış saçları” cümlesi geçiyor.

Sonrasında onun da saçları beyazlıyor. Anneanne kadar olmasa da artık neredeyse tümü beyaz.

İzmir’den yayınıma katılan Aslı Hanım da tıpkı yukarıda anlattığım Yeşim gibi kendi beyaz saçı ile kayıp travması arasında bir bağ kuruyor. Kayıp ve ayrılık duyguları üzerine çalışıyor.

Sonuç? Yeniden eski, orijinal rengine dönmeye başlayan saçlar.

Az önce söylediğim gibi beyaz ve yeni gerçek rengindeki saçı arasındaki fark o kadar barizdi ki benim için de ezber bozan hikâyelerden biri oldu onunki. Düşünün, ölçülebilir, nesnel olarak değerlendirilebilir şeyler var, bir de öyle olmayanlar. İyileşme tanımı gereği sübjektif bir şey olabilir. Elinizden egzamanın geçtiğini de öncesi sonrası fotoğraflarıyla ispatlayabilirsiniz. Ama gerçek rengine dönen saçlar nedense bende NeuroFormat yöntemiyle yapabildiklerimize hayretimi bir kat daha artırıyor. Umarım daha nice böyle mucize hikâyeleri dinleriz, duyarız.

Amcanın “şey”i

Şimdi saçlardan aşağıya, göze inelim biraz. Aşağıda okuyacağınız hikâye canlı yayınlarımızın sıkı takipçisi bir okurumuzdan. Kendi kendine yöntemi uygulayarak çözdüğü başka sorunları da var. Bu çalışmada çözdüğü sorun göz migreni. Gözün genelde tek tarafında, yerinden çıkacakmış, oyuluyormuş gibi ağrması durumu. Aslında teknik olarak göz migreni migrenin göz odaklı ağrı yapması durumuna deniyor. Kahramanımız da uzun yıllardır bu dertten mustarip.

Yasemin tıp sektöründe çalışan bir kadın. Yani hastalıklar ve tedaviler konusunda sıradan bir insandan daha çok şey biliyor, tedavilere, yeni yöntemlere ulaşma şansı da daha yüksek. Uzun yıllardır göz migreni ağrısı çekiyor. Yaşayanlar bilirler. Gözünüz oyuluyormuşçasına şiddetli bir ağrı. Elbette söylemeye bile gerek yok ilaçlardan alternatif yöntemlere pek çok şey deniyor. Sonuç yok.

Ağrılar, kıvranmalar devam ediyor. Gözü öyle şiddetli ağrıyor ki artık ağrıdan neredeyse göremiyor. Ataklar sırasında görüşü bir anahtar deliğinden bakıyormuş gibi iyice daralıyor.

NeuroFormat sistemini bilen, canlı yayınları takip eden, kitapları okumuş biri olarak Yasemin kendi üzerinde çalışmaya karar veriyor.

Yaptığı çalışma sonrasında göz migreni tamamen geçmiş durumda. Peki neydi travması sizce? Görmekle ilgili bir şey olduğunu tahmin etmek zor değil.

Travma şu: daha küçücük bir kızken, 4-5 yaşlarında annesi ona tuvalet temizliğini öğretiyor. Kendini yıkamayı belki tuvaletini yaptıktan sonra ellerini yıkamasını. Üstüne basa basa anlatıyor. “Sakin yapmadan çıkma bunları” diyor. Belki birkaç tuvalet sonrası sorguluyor da, “Nasıl yaptın, güzelce yaptın mı?” diye.

Yasemin annesinin bu temizlik işine neden bu kadar takıldığını anlamayacak

kadar küçük. Meraklanıyor. Acaba herkes annemin bu dediğini yapıyor mu diye düşünüyor.

Bir gün amcası banyodayken, bakayım annemin dediklerini yapacak mı diye gözünü anahtar deliğine dayayarak bakıyor. Ve şok! Amcanın cinsel organını görüyor. 4-5 yaşlarındaki bir çocuk için cinsel organları görmek, ister erkek cinsel organı ister kadın olsun bir tür şok duygusu yaratabilir. Burada travma utanç ve belki de suçluluk.

Yasemin bu anıya yeniden gidince, bu anlık şok ve utanç travmasını temizleyince göz migreni tamamen geçti. Şimdi de kendi üzerinde çalışmaya, travmalarını tek tek avlayıp temizlemeye devam ediyor.

Burada göz ile alakalı sorunlara dair de bir minik parantez açayım. Miyop ve hipermetrop gibi yakını ve uzağı görememe durumunda da kaynak bir travma olabilir. Görmek/görememek ekseninden bakarsak çok yakınımızda gördüğümüz bir şey veya çok uzaktaki, bizi rahatsız eden şey görme bozukluklarının da kaynağı olabilir.

Mesela kötü bir bilanço gösteren bir rapor okuyoruz yahut çok sevdiğimiz birinin ultrason sonucu geldi, ciddi bir hastalık söz konusu ve dikkatle iyice yaklaştırıp o rapora bakıyoruz. Okuduğumuz şey tehlike içeriyorsa bu yakını görmeye ilgili bir travmaya neden olabiliyor, bizi miyop yapabiliyor. Veya sevdiğimiz birinin tartaklandığını görüyoruz, uzakta bir yerde ve birileri onu dövüyor diyelim. Gözlerimizi kısıp emin olmak için bakıyoruz. O mu acaba? Bu durum da uzağı görme sorunları mesela hipermetrop yaratabiliyor. Hayır burada bir terslik yok, sanki tam tersi olması gerekiyormuş gibi hissettiğinizi tahmin ediyorum. Ama mantık şu: beyin tehlikeye odaklanıyor. Mesela yakına. Ötekini, uzağı boşlamış oluyor bir anlamda. Böylece yakını iyi görüp uzağı görememeye başlıyorsun. Miyop oluyorsun.

Kimi durumlarda gözümüz görsel ayrılık gibi travmalardan da etkileniyor. Bir kişiyi son gördüğümüz an. Bir yerden bir yere taşınma anı. O kare çok şiddetli bir duygu yaratıyorsa etkilenen organ göz olabiliyor.

Yani görmek istemediğimiz bir şeye maruz kalmak ya da bizde şiddetli üzüntü yaratan bir şey, özleyeceğimiz, çok sevdiğimiz bir şeyi son kez görmek, bazen de

çok sert bir korku, gözle alakalı birçok sıkıntı yaratabiliyor. Bunun travması da görsel ayrılık oluyor.

Göz numarası nasıl kendi kendine değişir?

Gözle ilintili bir başka hikâye. Gözlükçüler, optikçiler beni düşman bellemesin ama evet NeuroFormat ile bu da mümkün. Ne mi? Gözlerinizdeki miyop, astigmat derecesinin değişmesi. Hadi canım diyorsanız buyurun okuyun hikâyemizi...

Çiğdem iki çocuk annesi genç bir kadın. Aslında İzmir’de yaşıyor. Ama bir seminerimize katılmak için Ankara’ya geliyor. Seminere katıldıktan sonra ertesi gün geri dönüyor. 7-8 saatlik yol yapıyor yani. Hikâyesini de eve dönüşünde canlı yayınımıza katılarak anlatmıştı.

“Barış Bey, dönüşte 7-8 saatlik yol yaptım, arabayı ben kullandım. Benim miyobum var. Sonra eve döndüm. Duşumu aldım, lenslerimi çıkartacağım, lens yok gözümde. Düşürdüm mü acaba diye düşündüm ama sonra lens kutumu açınca baktım, içinde duruyordu lenslerim. Allah Allah! O ana kadar hiç fark etmedim bile lenslerimi takmadığımı. Lensimi takmadan resmen şehirlerarası yol yapmışım. Mucize gibiydi, inanmadım kendime. Bugün kalktım, yine sokakta uzaktaki yazıları okuyorum, hiçbiri birbirine girmiyor. Takmıyorum şu anda lens.”

Ne olup bittiğini anladınız mı? Çiğdem seminerimize katıldıktan sonra İzmir’e geri dönüyor. 7-8 saatlik bir yol yapıyor. Eve döndüğünde sabah lens takmamış olduğunu anlıyor.

1.75 miyobu, 2.5 astigmatı var. Peki bu nasıl oldu? Bir günden diğerine göz numarası değişmedi ya. Anlaşılan değişmiş.

Şimdi olayın detayına girelim. Ankara seminerimiz sırasında bir yüzleşme

alışması yaptırmıştım. Çiğdem de o çalışmada kendi babasıyla yüzleşme yapıyor. Suçluluk alışması. Bu çalışmada da içimizdeki duyguları çıkartıyoruz. Yeri geliyor “Sana layık olamadım babacığım, affet beni” diyoruz, yeri geliyor “Sen beni sevdiğini hiç söylemedin, sana hep kırdım” diyerek geçmişe dönük olarak kaybettiğimiz bir yakınımızla yüzleşebiliyoruz.

Çiğdem bu çalışmada vefat eden babası üzerine alışıyor. Ona söylemek isteyip de söyleyemediklerini yüzleşme çalışmasında anlatıyor.

Tek yaptığı bu. Ve bir mucize gibi ertesi gün lens takmayı unutturacak kadar değişiyor görüş kapasitesi.

Önceki hikâyemizde de söylediğim gibi gözlerle ilgili sorunlarda mesele görsel ayrılık travması olabilir. Baba kaybetmek de bir anlamda görsel ayrılık travmasıdır. Birisini artık göremeyeceğini bilmek. Varsa suçluluk duygusunu, kaybetmenin yaşattığı acıyı çıkarıp vedalaştığımızda, duygusal olarak o sevdiğimiz kişiye güle güle demeyi başardığımızda travmanın yarattığı durum da geriliyor, iyileşiyor.

Hiçbir beklentisi olmadan çalışmaları yapanların yüzlercesinde de benzer görsel iyileşmeler yaşandığına şahit olduk.

Ayrıca yayına katılan benzer iki hikâyede ise kahramanlarımızdan biri miyobunu geriletmişti diğeri ise astigmatını.

Tıpkı iğdem’in durumunda olduğu gibi görsel travmayı çözünce ikisinin de görüşleri düzeldi.

Burada tüm hikâyelerini paylaşmak yerine üzerinde çalıştıkları travmaların ne olduğunu anlatayım, yeterli olacaktır.

Astigmatını çözen takipçimiz yaşadıklarını şöyle anlatmıştı: “alışmadan sonraki sabah, hani televizyonun altından yazılar geçer ya, gözlüksüz asla göremem onları. Ama bir baktım gözümde gözlük yok ve ben bu yazıları gayet rahat okuyabiliyorum. Normalde gözlüksüz baksam yayılmış mürekkep gibi gördüğüm yazılar çok net. Oğlum koş, ben travmamı çözdüm ve görüyorum diye bağırdım.”

Üzerine çalıştığı travma, istemediği bir görüntü görmektir. Bir kapıyı açmış, hoşuna gitmeyen bir şey görmüştü.

Özetle anlatacağım ikinci hikâyemizde sorun miyop. Yine çalışma sonrası inanılmaz gelişme kaydediyor, miyobu geriliyor. Bu kahramanımız da bizimle hikâyesini paylaşmıştı. Hatta NeuroFormat sistemine, bu tarz çalışmalara çok uzak olduğundan da bahsetmişti. Travma neymiş biliyor musunuz? Kendisi yeminli mali müşavir. Belgeler, anlaşmalar, üzerinde ciddi bir sorumluluk var ve bir gün bir hata yapıyor. Yani bir raporda görmüş olması gereken bir detayı göremiyor ve başı derde giriyor. Davalar açılıyor, bu davalar sonucu dairesini kaybediyor. “Ben nasıl göremedim, nasıl göremedim!” diye kendine çok yükleniyor. Sonuç miyop!

Neyse ki iyi haber şu: çalışmayı, her ne kadar çok fazla inanmasa da, yaptıktan sonra miyobu geriliyor.

Böyle hikâyeleri olan, yayınlarımıza katılan, katarakt ameliyatlarından dönen kişiler bile var.

Gördüğünüz gibi görememek, görmek istememek, göremeyeceğini düşünmek, görünce rahatsız olmak... Görmeyle alakalı pek çok şey aynı zamanda travma nedeni olabiliyor.

Veni vidi vici... “Geldim gördüm yendim” diye ünlü bir Latince deyiş vardır hani. Kimi durumlarda geldim gördüm yendim değil, “Geldim gördüm travma sahibi oldum”a dönüşebiliyor durum.

Menopozdan geri dönmek!

Bu seferki hikâyemiz çok ama çok şaşırtıcı. Zamanı tersine döndürmek gibi bir şey gerçekleşen. NeuroFormat'ın bir tür zaman makinesi olabileceğini gördüğümüz örneklerden biri. Ne de olsa konvansiyonel bakış açısına göre menopoz dediğimiz kadınlar için adeta bir sınır. Geri dönüşü olmayan bir zaman çizgisi. Hikâyemizin kahramanı çok çok sevdiğimiz bir takipçimiz. Takipçimiz derken sosyal medyadan bahsetmiyorum sadece. Seminerlerimizin de sağlam takipçisi. Şimdi gelelim hikâyemize...

Ayten yukarıda da anlattığım gibi NeuroFormat gönüllü elçisi gibi. Seminerlere katılıp sistemi kavradıkça çevresindekilere de uygulamaya başlamış. Kendi ifadesiyle kız kardeşinin uçak fobisini bile çözmüş. Anlayacağınız sisteme hâkim.

36 yaşında menopoza giriyor. Tahmin edeceğiniz gibi çok çok kötü hissediyor. Düşünsenize, ilk çocuğunu kırklı yaşlarda doğuran pek çok kadın duyuyoruz zamanımızda. Hatta elli yaşında ilk kez anne olanlar bile hiç de az değil. Oysa Ayten 36 gibi gencecik bir yaşta menopoza girmiş. Tabii ne oluyor diye doktor doktor gezmiş. Önce yumurtalık tembelliği teşhisini koymuşlar, âdetler geri gelmeyince de “Sen erken girmişsin menopoza” deyip kestirip atmışlar.

Ayten bir gün paylaşımlarımızdan birinden bir kadının hikâyesini okuyor. 55 yaşında yeniden âdet gören bir kadın bu.

“Acaba mı?” diyor. Kadın kimliği travması ve menopoz demişiz o paylaşımda. “Acaba benim durumum da bu olabilir mi?”

Ve kendi hikâyesine bir de bu açıdan bakmaya karar veriyor. Yanıtı bulması da gecikmiyor. Ayten'in eşi işi nedeniyle sürekli yurtdışına gidip gelen biri. Eskiden, henüz İstanbul'da yaşarlarken bu seyahatlerin süresi yaklaşık on günlük zaman dilimleriyle sınırlı imiş. Ama yedi yıl önce Trabzon'a taşınmışlar ve artık eşi aylar süren görevlere gönderilmeye başlamış. Bazen dört ay boyunca eve

dönemediği oluyormuş.

“Çok ağlıyordum, çok üzülyordum” diye anlatıyor Ayten. Ve özellikle bu duygusuna, üzüntüsüne, kocasının evden her ayrılışında yaşadığı üzüntüye çalışıyor.

“Meğer ben bu durumu kadın kimliğime hakaret gibi algılamışım” diyor. “Çünkü sen bu işi bırak gel, neden benim yanımda durmuyorsun? Neden bizi ayrı koydun? diye sürekli soruyordum ona. Bilinçaltım demek ki bunu bir saldırı gibi algıladı.”

Hikâyemizin sonunda ne oluyor peki? Mutlu son.

Ayten menopoz teşhisinden tam altı yıl sonra yeniden âdet görmeye başlıyor. Öfkesini, ayrılık travmasını temizledikçe kendi sözleriyle “kadınlığı” da geri geliyor.

Ayten’in sadece âdetleri geri gelmiyor, psikolojisi de değişiyor. Daha enerjik, daha canlı. Son seminerimizde gördüğümde de içinden enerji fışkıran bir kadın gibi görünmüştü bana. Demek ki travma temizliğiyle zamanı geri almak da mümkünmüş. Ne güzel bir haber değil mi?

Bu arada kadın kimliğinden konu açılmışken çok kısaca bir de minik anekdot anlatayım. Doğurganlık sorunlarında, kısırlıkta da elbette çalışma yaparak mucizeler gerçekleştirmek mümkün.

Yıllar önce ofisimizde danışmanlık alan bir kadın vardı. 45 yaşlarında. İkinci evliliğini yapmış ve çocuk istiyor. Yedi sekiz senedir deniyorlar, bir türlü olmuyor. 10 kez de tüp bebek deniyorlar, yine olumlu sonuç alınamıyor. Elbette ya erken menopoza girersem diye de çok kafaya takıyor.

Bütün bu denemelerden sonra ofisimizde destek almak istedi. Kendisiyle iki kez çalışma yapıldı. Önce bu delice isteme travmasını çözdük. Sonra hayal kırıklığını. Oradan anne, baba kaybının bıraktığı travmalara geçtik.

İki çalışmadan sonra çat diye tuttu tüp bebek! Tabii hepimiz çok mutlu olduk. Meğer önce bu temizliğin yapılması gerekiyormuş.

Çocuk sahibi olamamakta da kayıp travmasından fazla aşırı istemeye, dünyayı güvenli bulmamaya, kendini bir canlıyı koruyacak güçte görmemeye kadar pek çok neden olabilir. Yöntem yine aynı. Tek tek travmaları bulmak ve temizlemek.

O zaman menopozdan da dönüyorsun, bu yaşta nasıl olacak derken çocuk sahibi de oluyorsun...

Sakın kıpırdama!

Bir utanma, ayıp travması anlatayım size. Yine çok çarpıcı, beni çok etkileyen bir hikâye. Bu seferki hastalığımız epilepsi. Hatta halk arasında sara da denir. Bizim epilepsi hikâyemizde ise olayı başlatan enteresan bir durum var.

Bu hikâyemizin kahramanı bir erkek. Mustafa. Epilepsi hastası. Yıllardır bu hastalıkla mücadele ediyor. Bildik tedavilerle ataklarını engelleyecek çözümler arıyor.

NeuroFormat’tan haberdar olduktan sonra denemeye karar veriyor. Şimdi epilepsisi büyük oranda geçmiş durumda.

En özet haliyle anlattığım bu hikâyede asıl önemli olan ise travmamız. Doğrusu o kısmı çok önemsiyorum.

Mustafa’nın travması neydi?

Mustafa 7-8 yaşlarındayken ailesi onu biraz memleket havası alsın, köy hayatını görsün diye köylerine gönderiyor. Dayısıyla yengesinin yanına. Hayal edebileceğiniz türde bir köy evi burası. Hatta o en eskide kalmış köy evlerinden biri. Çünkü tek odalı. Küçük bir mutfak, banyosu var elbette ama yaşam ve uyuma alanı tek oda.

Doğal olarak gece yatma saati geldiğinde Mustafa için de yere bir yatak yapılıyor. Dayı ve yenge yan yana, Mustafa da kendisi için hazırlanan yatakta.

Yeni ortamın heyecanı, çok da alışık olmadığı yatma düzeni, birtakım nedenlerle hemen uyku tutmuyor çocuğu. Ve çok geçmeden sesler duymaya başlıyor. Dayı ve yenge şehirli tabirle “sevişmeye” başlıyorlar. Mustafa’nın gözleri kapalı ama donakalıyor, adeta nefes bile almaya korkuyor. Kıpırdarsa uyanık olduğunu anlayabilirler diye utançla kendini kasıyor. İçten içe kendi kendine “Sakın kıpırdama! Uyanık olduğunu fark etmesinler!” diyor.

Bu sevişme olayı kaç dakika sürdü, Mustafa ne kadar süre boyunca bu duruma tahammül etti hayal gücünüze bırakıyorum ama sonuçta böyle bir durum yaşıyor.

Ve yıllardır epilepsi ile mücadele eden Mustafa, NeuroFormat ile önce travmasını buluyor, sonra temizlik yaparak epilepsiyi geriletmeyi başarıyor. Şimdi de kendi üzerinde çalışmaya devam ediyor.

Hatırlarsanız kitabın önceki bölümlerinden Temel Travmalar bölümünde Sıkışma Travmasını detaylı olarak anlatmıştım. Epilepsinin travması da hareket etmek isteyip edememek, bir yerde sıkışıp kalmak, hareket edilmesine fiziksel olarak mâni olunması ya da alıkonulmak benzeri travmalardır. O ortamda hareket etmesinin yanlış olduğunu düşündüğü için Mustafa da kendi kendine epilepsi travması yaşatmıştı. Güzel haber şu ki travmayı çözmek iyileşmesini sağladı.

Yanaklarım dökülüyordu!

Ayıp, utanma meselelerinden yeniden cildimize dönmek istiyorum. Cilt sorunları tahmin ettiğimizden daha çok kişiyi etkiliyor. Sadece görsel bir unsur olarak değil tüm sosyal varoluşu etkileyen bir engele dönüşebiliyor. Şimdi size bir sivilce hikâyesi anlatacağım. Ama hani derler ya futbol sadece futbol değildir diye. Sivilce de sadece sivilce değildir!

Kahramanımız 23 yaşında bir genç kadın. Selen. İyi eğitilmiş, gayet hoş bir genç kız. Bir iki yıldan beri yüzünde korkunç sivilceleri var. Ve tahmin edebileceğiniz gibi bunlar ergenlik sivilcesi değil. Sıradan, minik sivilceler de değil. Çıban şeklini alan sivilceler.

Şöyle anlatıyor hikâyesini Selen: “Ergenlikte hiç yoktu sivilcem. Arada şehir değiştirdiğimde cildim bozuluyordu, bir süre de yurtdışına gitmişim ve bu halin ondan kaynaklandığını düşünüyordum. Dermatologlara gittim, birtakım antibiyotikli kremler kullandım. Sonra PRP gibi bir şey yaptırdım. Alternatif şeyler de denedim. Yiyeceklerim mi neden oluyor acaba diye ona uygun beslenme şekilleri denedim. Ama hepsi geçici çözüm oluyordu. Sivilceler çıkıp geçtikçe yanaklarım resmen dökülüyordu. Derim dökülmeye başlamıştı. Bir türlü tamamen kurtulamıyordum. Sonra kitabınızı okudum. Sivilcelerle ilgili postunuzu gördüm. Neden olmasın dedim. Saldırı travması diyordunuz. Hayatımda bu tanıma uygun neler olabilir diye düşündüm. İçimden atamadığım birkaç şey vardı, onların üzerine çalıştım. Sonunda asıl meseleyi buldum.”

Selen sivilcelerin saldırı travmasıyla ilgili olabileceğini öğrendiğinde, hayatında “saldırı travması” tanımına girebilecek şeyleri düşünmeye başlıyor. İlk aklına gelen gerçek bir saldırı! 2016 yılının Mart ayında Ankara Kızılay Meydanı’nda gerçekleşen, maalesef pek çok yurttaşımızı kaybetmemize neden olan, pek çok kişinin de yaralandığı o terör saldırısını hatırlarsınız. O saldırı olduğu sırada kendisi de Kızılay civarında ve patlamaya çok yakın bir yerde. Patlamadan kendisi bizzat etkilenmiyor ama o sırada duyduğu ses o kadar korkutucu ki sanki yüzüne bir saldırı gelmiş gibi hissediyor. Öyle travmatik bir etki bırakıyor ki bu

durum uzunca bir süre o meydanın yakınına bile gidemiyor. Patlamanın hemen sonrasında sivilcelerinin çıkmaya başladığını hatırlaması da travmayı bulmasında yardımcı oluyor.

İkincil olarak da acaba mı diye düşünerek erkek arkadaşının yüzüne söylediği, onu rahatsız eden sözlerle çalışıyor. Onu mutsuz eden, kötü hissettiren şeylere.

Bu iki travmaya çalışmasının ardından bir hafta içinde sivilcelerin hepsi geçiyor! Öncesi ve sonrası resimlerini gösterdiğinde hayretle bakakalmıştım. Çok radikal bir fark vardı ve işin ilginç yanı yanaklarım dökülüyordu dediği yerlerde iz bile yoktu!

“Kendim bile inanamıyorum bu duruma” demişti.

Selen’in sivilceleriyle ilgili benim tahminim, sivilcelerin yaygın ve şiddetli görünümüne bakınca, Kızılây patlamasının daha etkili olduğu yönünde. Çünkü uzun süre oraya gidememiş. Sonra kendi üzerinde çalışınca bir haftada geçiyor sivilceler.

Daha önce de bahsettiğim gibi üst cilt ayrılık, alt cilt saldırı travmasından etkileniyor. Sivilce deyince kafanız karışmasın. Sivilce alt ciltle ilgili bir sorundur.

Alt cildimiz yani daha eski olan cildimiz dermis katmanıdır ve bu bölgenin travması saldırı ve pisliktir. Üstte olan cildimiz ise epidermis katmanıdır. Epidermis sorunlarının travması ise ayrılıktır. Ayrılmak istememek, ayrıldığımız kişiyi özlemek, kimi durumda da ayrılmayı istemek... Üst cilt sorunlarının yüzde 90-95’i ayrılık acısıyla, geri kalanı ise ayrılmayı istemekle ilgilidir.

Önceki hikâyelerde saç sorunlarını, saç beyazlamasını ele almıştık hatırlarsanız. Vitiligodan dermatite, egzamaya, gül hastalığına, herpes, sedef, siğile, bazal hücre karsinomuna, kurdeşene tüm bunlar üst cilt sorunlarıdır.

Sivilce ise alt cildimizle ilgili bir sorundur.

Şimdi yine sizi biraz şaşırtayım. Sosyal medya canlı yayınlarımıza katılanlara yabancı olmayan bir konu bu ama tahminim pek çoğunuz bir sonraki hikâyemizi okuyunca epey şaşıracaksınız. Bu da mı mümkün diyeceksiniz. Konumuz yine

sivilce ama bu kez bakın iyileşme nasıl gerçekleşiyor...

Savaş düşmanı büyütür!

Ergenlikten beri sivilceleriyle başı dertte bir genç kız var bu sefer hikâyemizde. Önce Merve kendisi anlatsın bize neler olduğunu. Sonra ben her zamanki gibi sözü alayım.

“15 yaşımdan beri yüzümde sivilce çıkıyor. Çok canımı acıtan, bayağı acılı sivilceler. Kükürtlü sabunlar olsun, kremler olsun, denemediğim şey kalmadı. Yediğime içtiğime dikkat etsem bile mutlaka her gün yeni bir sivilce çıkıyordu. Çok sağlıklı da beslensem sonuç değişmiyordu. Her yıl cildiye gidiyordum, hastaneye. Doktor ilaç veriyor, bunu düzenli kullan diyordu; kullanıyordum, sonra tekrar gidiyordum, başka ilaç veriyordu, onu kullanıyordum. Böyle böyle sürekli cilt tedavisi görüyordum. Ama sivilcelerim bir türlü geçmiyordu. Sokağa çıkarken fondöten, BB kremler sürüyordum hep. Sokağa çıkmak bende stres yaratıyordu. Bir yere gideceğim zaman kapüşonumu hep başıma geçiriyor, yüzüme kadar indiriyordum. Psikolojim inanılmaz bozulmuştu. Annem sizi takip ediyor. Hayranınız, kitaplarınızı okudu, her akşam canlı yayınlarınızı da izliyor. Annem bir gün dedi ki gel sana format atalım. Nasıl olduğunu sordum, vuruşları filan anlattı. Yöntemi anlattı. Çalışmayı yaptıktan sonra, ertesi gün sivilcelerim söndü. Sivilcelerim tek tek yok olmaya başladılar. Kesin geri çıkarlar dedim, çıkmadılar. 12-13 gün geçti çalışmanın üzerinden ve artık hiç sivilce çıkmıyor. Hepsi iyileşiyor. Cildim değişti. Daha parlak oldu. Solgunluk vardı. Solgunluk gitti. Herkes diyor, cildin düzelmiş, ne yaptın diye. Bir şey yapmadım, sadece formatla oldu.”

Merve'nin hikâyesinde bir travma değil travmaya dönüşmüş sorun var. Ne mi demek istiyorum? 15 yaşından bu yana geçmeyen bir dert var ortada. Merve kendini bildi bileli sivilceleriyle adeta savaşta. Böyle kronikleşen durumlarda çok çok faydasını gördüğümüz bir NeuroFormat tekniği de sorunun kendisiyle “konuşmak”tır. Hani derler ya seviyorsan git konuş bence diye😊 şaka bir yana aslında burada da onu yapıyoruz. Kızıyorsak gidip derdin kendisiyle

konusuyoruz, ona kızıyoruz, gerekirse bağırıp çağırıyoruz. Merve'nin annesi canlı yayınlarımda sık sık anlattığım, sorunun kendisiyle konuşma, ona olan öfkeni çıkarma yöntemini denetiyor kızına. Ve sonuç sivilcelere veda! "İçimi döktüm, sonuca inanamıyorum!" diye anlatıyor Merve.

Buradaki mantığı biraz anlatmak isterim. NeuroFormat'ın yüzleşme tekniği dediğimiz bu yöntem yukarıda da anlattığım gibi sorunun kendisine seslenmeyi içeriyor. Merve'nin hikâyesinde yüzündeki sivilcelerin kaynağı olan bir travma yok, travma belli değil veya bulunamıyor. Ama yüzleşme tekniği sorunu çözüyor. Bunun nedenini ise şöyle açıklayayım: Bir şeyden kurtulmayı ne kadar şiddetle istersek aslında onu o kadar tetiklemiş oluyoruz! Çok enteresan değil mi? Savaştığımız şeyi büyütüyoruz, güçlendiriyoruz. Bir şeyden kurtulmayı istemek, ondan kurtulamazsan onu besliyor.

İyileşmeyi sağlayan barış yapmak. Teslim olmak, tevekküle geçmek. Artık o kadar dert etmiyorum noktasına geçince beyin de tetiklemeyi bırakıyor. Tabii bu noktaya gelmeden önce, yani sivilcelerimize öfkelenirken duyguyu iyice yükseltmek gerekiyor. Belki söylenmek, kızgınlığı iyice abartmak: "Bıktım sizden, yeter artık, insan içine çıkamıyorum sizin yüzünüzden. Herkes bana bakıyor, rezil oluyorum, çirkin hissediyorum, kendimi berbat hissediyorum. Yeter artık!" demek.

Sorunun kendisini muhatap alıp derdini onunla çözmeye çalışmak ağrılarda da çok işe yarayan bir yöntem. Hani derler ya "Abi kafaya taktığın için hissediyorsun" diye. Bir tür haklılık payı da var bunda. Çünkü kafaya takıp çözmeye çalıştıkça ve çözemedikçe aslında travmayı tetiklemiş oluyoruz.

Sen sivilceden nefret ettikçe bir tane bir tane daha çıkıyor. Kelebekleri ürküttükçe sivilceler coşuyor. Benim neredeyse tüm kronikleşmiş hastalıklar için ilk ve en önemli önerim şudur: Eğer çözemiyorsan barış! Ne demek istiyorsunuz, yani ağrılarla, sivilcelerle mi yaşayalım bir ömür dediğinizi duyar gibiyim. Hayır yaşamayalım. Ama iyileşmenin ilk adımı olarak barışalım, kabul edelim, teslim olalım. Bence bu kural hayatın en önemli kurallarından biri aynı zamanda. Kendi vücudunla savaş yapma! Savaş dışarıdaki düşmanla yapılan bir şeydir. Kendi vücudunla, vücudunun bir bölümüyle savaşma. Çünkü sen savaştıkça durmadan o "savaş-kaç" durumu tetikleniyor, otomatik olarak sorunu güçlendirmiş oluyorsun. Beyin savaştıkça beyinde sorunu yaratan bölge de sürekli alarm

vererek o sorunlu bölgeyi daha da tetikliyor.

Hani derler ya, sen affet, büyüklük sende kalsın diye. Aslında bu sözün bile çok derin bir manası var. Gerçek anlamda affettiğimiz şeyin aslında üzerimizdeki hükmünü kaldırmış oluyoruz. Savaştığımız şeye ise güç katıyoruz.

“Savaşma seviş” cümlesini, söz konusu hastalıklarımız, ağrılarımız, kronikleşen sorunlarımız olduğunda savaşma sev, kabul et şeklinde değiştirmek istiyorum. İşin garip tarafı insan sorunumu seversem daha da büyümeyim mi diye düşünebilir. Ama öyle olmuyor. Çünkü insan beyni barıştığını şeyi artık tehdit kategorisinden çıkarıyor.

Bir de şu detayı anlatayım: Evet, bir soruna sebep olan ana travmayı bulmak elbette en önemli şey. En kilit hareket. Ama bazı durumlarda, bazı sorunlarda travmanın çevresindeki duyguları boşaltmak da mucizeler yaratıyor. Diyelim ki bir ana travma var, etrafında ise o travmanın yarattığı sorunlarla tetiklenen korku, kurtulma isteği, değersizlik, hayal kırıklığı, öfke yığını. Bir merkez bir de merkezin etrafında yığın halinde kümelenmiş duygular. Merkezde mercimek kadar bir travma ama onun etrafında portakal kadar duygu. Bazen merkezi çözmeden her şey çözülmez ama bazen de o duygu yığını çözülünce, merkez de küçükse sorun tamamen çözülebiliyor.

Merve'nin hikâyesinde merkezdeki mercimek neydi, travma neydi bilmiyoruz. Ama yıllar yılı genç bir kızın hayatını karartan, özgüvenini çalan sivilcelere öfke, birikmiş hayal kırıklığı, değersizlik hissi, acı boşaltılınca o minik merkez de dayanamadı ve kendi kendine yok oldu.

Bu bölümü şöyle bir özetle kapatalım: Savaşmak dışarıdaki bir düşmanla yapılmalıdır. Özellikle vücudumuzda ya da beynimizde savaştığımız şeyi büyütürüz. Teslim olmak düşmanın gücünü elinden alır. Neyi kafaya takarsak o sorunla ilgili bir düşmanın takılı kalmasına, tekrar tekrar sorunu tetiklemesine neden oluruz. Bu yüzden savaşma barış diyorum. Konu ister hastalıklar ister tekrar tekrar karşımıza çıkan yaşam senaryoları olsun!

Kendi kendine düşen benler!

Şimdi size bir “ben” hikâyesi anlatacağım. Hatta yan bir anekdotla iki “ben” hikâyesi.

Bu hikâyemizin kahramanı orta yaşlarda bir kadın. İnci Hanım. Onunkisi düşen ben hikâyesi. Önce çıkıyor sonra düşüyor. İnci Hanım 50’lerine yakın yaşta. Bir kızı var. Onunla beraber yayınlarımızı takip ediyor. Şimdi gelelim beninin hikâyesine.

İnci Hanım’ın gözünün kaşına yakın noktasında pat diye bir ben çıkıyor. Durduk yerde. Şaşıyor tabii. Neden oldu, neden oldu diye düşünmeye başlıyor. NeuroFormat sistemini yakından takip eden biri olduğu için de bedenindeki değişimleri gözlemlemeye yatkın. Ve bir gün canlı yayınımıza katılıyor. Ama katılma nedeni bir müjdeyi paylaşmak. Çünkü o pat diye çıkan ben pat diye düşmüş. Elbette bir çalışma sonrasında.

Sizce neydi travma? Neden durduk yere bir ben çıktı yüzünde ve yine bilinmez bir nedenle hop diye yok oldu? Aslında yok oluş nedeni bilinmez değil tabii.

Benlerin çıkış nedenini cildin kalınlaşma çabası olarak okuyabiliriz. Neden kalınlaşmak ister cilt? Çünkü önceki bölümlerden de bildiğiniz üzere bir tür saldırı vardır. Beyin kendini koruma amaçlı bölgeye kalınlaşma direktifi vermiş, sonuç ben olmuştur.

İnci Hanım bizimle hikâyesini paylaştığında taşlar yerine oturdu! Onunkisi gözlere saldırı travmasıydı.

Saldırının geldiği istikamet koca! Bazen erkekler, özellikle de artık emekli olup işten güçten el çekince, çekilmez yaratıklar olabiliyorlar. Burada İnci Hanım’ın kocasını tenzih ederek söyleyeyim ama erkeklerde meşguliyet azalınca etrafa sarma durumu çok yaşanıyor. Bunu da hemcinslerime küçük bir farkındalık hatırlatması niyetine yazayım. Belki yapacak bir dolu işleri olmasa kadınlar da

sarar. Ama Şimdi konumuz erkeğin sarma durumu.

İnci Hanım'ın kocası o kaŐın altındaki benin pat diye çıkıŐından önce eşini biraz yıpratıyor. Olur olmadık bir meselede: Ne bakıyorsun? Niye oraya baktın? Bana mı baktın? KonuŐurken yüzüme baksana... Böyle cümleleri, biraz da öfkeli biçimde kuruyor.

İŐaret edilen eylem bakmak... Gözler...

İnci Hanım'ın beyni gözlere yapılan bir tehdit algılıyor. Ve sonuç ben! Gözlere gelen bu eleŐtiri, bu bir tür tahakküm duygusu ile beyin bedene komutu veriyor: “Aman oraya güç takviyesi yap. Bir yetersizlik durumu var.”

Ne acayip değil mi? Biri size ne baktın, baksana, niye yüzüme bakmadan konuŐtun diyor, sonuçta göz bölgesine gelen komutla kaŐın altında bir ben peyda oluyor.

Şimdi gelelim iyileşmeye. İnci Hanım asıl olarak bunu, benin düşmesini paylaşmak için yayınımıza bağlanmıştı. Kocasının sözlerinden duyduğu rahatsızlığı, hissettiği baskının yarattığı duyguları boşaltmayı baŐardıęında birkaç gün içinde ben kendiliğinden, mucize olmuş gibi düşüyor.

Biz de böylece benin önce çıkış sonra düşüŐ nedenini öğrenmiş oluyoruz.

İkinci ben hikâyesimiz ise güncel bir meseleden alıyor çıkış noktasını: Korona!

Bu ben hikâyesinin kahramanı Ali bizim bir danışanımız. Yani ofisimizde profesyonel olarak danışmanlık alan biri. O da İnci Hanım gibi NeuroFormat sistemini biliyor artık.

Bir gün karŐılaŐtık ve bana şöyle dedi: “‘Ben’ saldırı travmasıydı değil mi Barış Bey?”

“Evet de nerede çıktı ki?”

“Bakın Şurada. Tam burnumun altında. Hiç hoŐlanmıyorum! Ne yapsam acaba?”

“Sen Şu anda ne takıyorsun?” dedim.

“Maske” diye yanıt verdi.

“Peki çok mu çekiniyorsun korona olmaktan?”

“Çok!”

Siz de artık ben anlatırken konuyu kavrıyorsunuz değil mi? Hani başlarda da söylemiştim. Korananın kendisinden çok korkusu hepimizde travma yarattı. Evet, vefatlar, kayıplar oldu, hiç de kolay bir dönemden geçmedik. Ama ben korona pandemisinin ruhlarımızda yarattığı travmayı da çok önemsiyorum. Ali’yi yeniden görme şansım olmadı. Denk gelmedik. Ama benim için burnun altında maskenin üstünde çıkan o ben “ben korona korkusuyum” diye bağııyordu. Bir dönem çok sık söylendi. Burundan giriyor vücuda koronavirüs diye. Muhtemelen, aman burnumdan içeri virüs girecek endişesi Ali’nin durduk yere burun altında ben çıkmasına neden olmuştu. Bir ara fırsat bulursam sorup öğreneceğim, ne oldu o ben, çalışma yaptı mı diye.

Beynimiz için virüs de bir saldırı unsuru. Burun ile ilişkililmiş tehdit o bölgede hücre artırımını, dolayısıyla doku gelişmesi ve ben çıkmasına neden olabiliyor. O sonradan peyda olan benlerden kurtulmanın yolu ise bildiğiniz üzere travma temizliğı.

İmplant ve travma mı?

Başlık ilginizi çekti değil mi? Tahminim çektiği yönünde. İmplant ve travma mı? Ne alaka diyorsunuzdur. Birazdan anlatacağım. Ve garanti veririm siz de çok şaşıracaksınız. Kitaba koyacağım vakaları seçerken bana çok ilginç gelen vakalara bolca yer vermek istedim. Bu geniş skala, hiç tahmin etmediğimiz şekilde bazı durumların bazı travmalardan kaynaklanıyor olması, bana sorarsanız beyin-beden ilişkisinin gizemli algoritmasına da ışık tutuyor çünkü. Şimdi gelelim hikâyemize. Bakalım implant ile travma arasında nasıl bir bağlantı olabirmiş.

Türkân Hanım 50 yaşlarında, Ankara’da yaşayan, bir devlet dairesinde memur olarak çalışan bir kadın. Gayet iyi eğitilmiş, okumuş yazmış biri. Üç dişi için implant tedavisi yaptırıyor.

İmplant nedir bilmeyen yoktur herhalde ama minik bir özet geçeyim. Eksik dişlerin tedavisinde kullanılan bir yöntem. En basit haliyle, çene kemiğine titanyum vidalar yerleştiriliyor, bunların üzerine de porselen dişler takılıyor. Hem maliyetli hem de oldukça meşakkatli olabilen bir prosedür bu. Sonuçta normal bir diş kökünün işlevini yerine getirsın diye titanyum bir vida yerleştiriliyor çene kemiğinize. Vida çene kemiğiyle kaynaştıktan sonra ise porselen dişler takılıyor.

Türkan Hanım’ın üç dişi için implant yapılıyor. Fakat işlemlerin üzerinden zaman geçmesine rağmen implantların yapıldığı yerde oluşan enfeksiyon bir türlü geçmiyor. Başlarda bu tarz enfeksiyonlar normal kabul edilse de Türkan Hanım’ın enfeksiyon sorunu bir türlü çözülemiyor.

Bir buçuk yıla yayılan bir süreçte sürekli enfeksiyon tedavisinde. Durmadan antibiyotik kullanıyor, ilaçlar bitiyor enfeksiyon bitmiyor.

O da bu kitapta yer alan pek çok hikâyenin kahramanı gibi bir canlı yayınıma denk geliyor. Diş ve ağız bölgesi ile elde edememe, diş geçirememme travmaları

arasında bir bağlantı olduğunu öğrenince kendi bireysel hikâyesine bir de bu gözle bakmaya karar veriyor.

Sonuç mu? Sonuç Türkan Hanım travmasını buluyor, kendi üzerinde çalışarak travma temizliği yapıyor veee final: Enfeksiyon tamamen geçiyor. Şimdi gayet iyi ve implant dişlerini de çok rahat kullanabiliyor.

Sonrasında canlı yayınımıza katılan Türkan Hanım bulduğu ve temizlik yaparak çözdüğü travmasını şöyle anlatmıştı:

“Hamileyken çok şiddetli bir aşerme anımı hatırladım. Komşuma gitmiştim. Komşum pazardan yeni gelmiş ve meyveleri, sebzeleri tezgâha dizmişti. Meyveler öyle göz alıcı görünüyordu ki. Elime alıp yemek istiyordum. Ama bir şey diyemedim. Öylece bakıp kaldım. O da ikram etmedi. Ama nasıl bir açlıkla meyvelere baktığımı hatırlıyorum.”

Elde edememe... Ağız ve dişler... Türkan Hanım bu aşerme anı üzerine çalışıyor. Ve bir hafta içinde enfeksiyon tamamen geçiyor. Bence sadece bu iyileşme değil, en başta o dişlerin kaybında bile bu elde edememe travmasının etkisi var. Nerden mi çıkarıyorum? Türkân Hanım’a şunu da sormuştum: Çok kuralcı biri misiniz? Ağız hijyenine önem gösterir misiniz? Bu konuda da ne kadar titiz olduğunu anlatmıştı. Yani o implantlık olan üç diş, Türkan Hanım diş bakımına önem vermediği için çürümedi. Bir aşerme yani elde edememe travması olduğu için çürüdü bana sorarsanız.

Burada bir adım daha ileri gidip şunu da söyleyeyim: Beynin başlattığı programlar öyle ilginç ki, bir anlamda bedenimiz bakterileri, virüsleri o programı gerçekleştirmek için “kullanıyor”. Yanlış okumadınız, kullanıyor! Yani mantar bakterisi ile temas eden herkes mantar hastalığına yakalanmıyor. Yahut grip virüsüne temas eden herkes grip olmuyor. Beyin bir programı başlatıyor, bakteriydi, virüstü onları da bir tür ajan olarak kullanıyor. Bu konunun ucu çok uzun, çok derin meselelere hatta polemiklere gideceği için burada bu kadarla bırakıp yeni bir hikâye okuyalım...

Hashimoto'dan kurtulmak

Bu hikâyemizin konusu Hashimoto. Bakalım altından ne travması çıkacak. Bilenler biliyordur Hashimoto tiroidi de denilen bir hastalık bu. Bir dolu semptomla kendini belli ediyor. Halsizlikten çabuk yorulmaya, depresif ruh haline, üşümeye, ellerde ve ayaklarda ödeme, ses kısıklığına, kabızlığa... Bir tür otoimmün hastalığı olarak tarif ediliyor. Yani bağışıklık yanıtı hastalığı. Ama normal durumda vücudu iyileştirmek, dışarıdan gelen mikroplara saldırmak için gelişmiş olan bağışıklık sistemi yanlışlıkla kendi hücrelerine saldırıyor. Öldürmüyor ama süründürüyor denir ya hani. Bu da o tür hastalıklardan. Gelelim hikâyemize...

Kahramanımızın ismi Nezaket. Bir çocuğu var. Kırklı yaşlarda. On yıldır bu hastalıkla mücadele ediyor. Sürekli kullanması gereken ilaçlar, dikkat etmesi gereken bir beslenme sistemi var.

Nezaket canlı yayınımıza katılıyor. Hashimoto'dan bahsederken “Böyle bir rahatsızlığınız varsa şunu düşünün. Sizde elde edememe, kurtulamama travması yaratan ne olabilir” demişim. Bu tespit üzerine düşünüyor. Ve buluyor Hashimoto'nun müsebbibi travmayı.

Canlı yayınımıza katıldığında şöyle anlatmıştı: “Çalışmayı yaptım. Sonra doktoruma gittim. İçten içe biliyorum ama yine de sonucu görmek istedim. Şu anda TSH'ım tamamen normal aralıklarda. Bütün değerlerim, hepsi sağlıklı bir insanın olması gereken normal aralığında. Artık Hashimoto değilim, ilaç da bitti. Artık kullanmam. 10 yıldır o kadar alışmışım ki sabah içmeyince bir eksiklik hissettim.”

“Nasıl yani? Doktorunuz mu dedi ilacı kullanmaya gerek olmadığını?”

“Aynen öyle!”

Süper değil mi? On yıldır mücadele ettiği hastalık geçiyor. Doktor ilacı

bırakabilirsin diyor. Nezaket öyle mutlu oluyor ki heyecandan elleri titriyor.

Peki travmamız? Anlatayım: Nezaket'i iyileşme yolculuğuna yönlendiren o yayında da söylediğim gibi Hashimoto ve hipotiroidi gibi sorunlarda ilk baktığımız yer elde edememe, kurtulamama travmasıdır.

Nezaket'in durumunda travma doğum! Kızını doğururken öyle zor, öyle çetin bir doğum süreci yaşıyor ki resmen travma yaratmış. Bir türlü gerçekleşmiyor doğum, saatler saatlerce sürüyor. Çocuk bir türlü çıkmıyor.

Yanlış anlaşılmasın. Kurtulamama/elde edememe dedik ama Nezaket tabii ki çocuğunu istiyor ve hasretle bekliyor doğmasını. Burada durum bebeğin kendisinden bağımsız bu çetin süreçten kurtulamama durumu. Bebeğin bir türlü vücuttan çıkmaması. Bebeği bir türlü dışarı çıkaramamak...

Ne zaman ki travma bulunup temizleniyor Nezaket'in değerler de normal haline dönüyor.

Sizin ya da bir yakınınızın zor, uzun süren doğum deneyimi varsa size de öneririm. Siz de ufak çaplı bir temizlik çalışması yapın. Farkında bile olmadığınız bir travma varsa onu temizleyin.

Tiksinme nasıl mantar yapar?

Yine çarpıcı bir başlık değil mi? Mantar hakkında ne biliyoruz? Mantar bir bakteriden kaynaklı cilt hastalığı olarak tanımlanır. Bedenimizin hemen her yerinde görülebilir. Bulaşıcı olduğu bilinir. Kalabalık ve nemli ortamları sever, halka açık havuzlar, ortak kullanılan duşlar mantar kapmak konusunda hep baş suçlu gösterilir. Kaşıntı, kızarıklık, döküntü görüntüsü... Mantar deyince aklımıza gelen ilk şeyler bunlar. Bir de ne yaparsan yap mantar geçmez diye bir inanış vardır. Oysa geçebildiğine eminim. Hatta şimdi anlatacağım hikâyede mantarın geçmesi öyküsü kadar başlama travması da ilginç.

Hikâyemizin kahramanı Serpil Hanım 50’li yaşlarda. 30 senelik evli. Yaklaşık altı yıldır mantar tedavisi görüyor. Haftada bir içilen haplardan kullanıyor, mantarın görüldüğü bölgeyi kurutan spreyler sıkıyor. Ama çare yok. Kronikleşmiş bir mantar sorunu var. Asıl olarak sırt bölgesinde, göğüslerinin arasında yoğunlaşıyor mantar görüntüsü.

“Çözdüm ben bu işi hocam. Kurtuldum mantardan. Size çok teşekkür ederim” diyerek başlamıştı konuşmasına canlı yayınımıza katıldığında.

“Nasıl oldu, anlatın bakalım” dedim.

Serpil Hanım da takipçilerimizden biri. Yayınlardan birinde mantar, tiksinme, iğrenme travmasından bahsettiğini duyuyor. Kendi mantar enfeksiyonu ile ilgili olabilecek tiksinme, iğrenme travmalarını düşünmeye başlıyor.

Ve yanıtı, müsebbibi bulmakta gecikmiyor. Eşi!

Şöyle ki: 30 yıldır evli olan Serpil Hanım’ın eşinde evliliğin onuncu yılından itibaren ağız kokusu sorunu başlıyor. Diş çürümeleri, ağızda sık sık aft çıkması. Kabaca evliliğin sonraki yılları boyunca maalesef ağzı kokan bir kocayla yaşamak zorunda kalıyor Serpil Hanım. Bir zaman sonra kocanın bütün dişler gidiyor, yerine belki protez dişler yapılıyor ve ağız kokusu sorunu çözülüyor

ama olan olmuş. Serpil Hanım’da mantar enfeksiyonu başlıyor. Yıllar yılı da geçmiyor.

Sosyal medya canlı yayınlarında duygu boşaltma sistemini öğreniyor. Ağız kokusundan iğrenme duygusunu dibine dek boşaltıyor. Sonuç mu? İki gün sonra mantarı geçiyor. Hem de yıllardır hiçbir tedaviye yanıt vermeyen, Serpil Hanım’ı çok çok mutsuz eden mantarı.

Şimdi biraz ayrıntılandıralım. İğrenme ve pislik travması elbette bir kokuyla da tetiklenebilir. Muhtemelen Serpil Hanım’ın durumunda işin içine cinsel iğrenme de karışmış olabilir. Malum onca sene karı koca birlikte uyuyor. Birlikte oluyor. İyileşmeyi sağlayan ilk adım travmanın farkına varmak. Hatta biliyor musunuz kimi vakalarda sadece travmayı fark etmek bile iyileşme sağlayabiliyor. Daha sonra o tikslenme halinin yarattığı duyguyu abartarak, yükselterek boşaltıyor. Duygu gidince travmanın yarattığı program da sona eriyor. Geçmez denen mantar iki günde geçiyor!

Ciltle ilgili sorunlarda belli bir bölgeye yapılan saldırı travmasının etkili olabileceğini söylemişim. Pislik de beynimizde “saldırı” travması yaratıyor. Bu bazen bir görüntüyle oluyor bazen bir kokuyla. Mantar bakterisi zaten ortamda var, zaten çoğumuzun vücudunda bulunuyor. Ama hastalığı başlatan travmanın tetiklenmesi oluyor.

Şimdi bir yan bilgi daha. Beyefendinin yani Serpil Hanım’ın eşinin yıllarca geçmeyen ağız kokusu meselesinde bile aslında sebep bir travma olabilir. Ve ağız kokusu problemini travma temizliğiyle çözdüğümüz pek çok danışanımız olduğunu söylemekten gurur duyarım.

Çok basitçe anlatayım: Ağız kokusunun altında yatan travmanın genellikle yiyecek bir şeyi çok canı isteyip elde edememek olduğunu görüyoruz. Hikâyelerden birinde, aşeren ve gece yarısı canı pirzola çeken hamile bir kadının kocasından pirzola isteyince “Avcunu yala” cevabını alıp bütün gece ağlaması vardı. Bir başka hamilenin durumunda ise kadın kış ayında erik aşermiş ve yiyememişti. İkisinde de sonuç ağız kokusu olmuştu. Ağız kokusunun ortaya çıkması için ille de hamile olmak gerekmiyor elbette. Bazen çocuklukta herkes bir şey yerken onu yiyememek, o yiyeceği istemene rağmen sana verilmemesi ve buna çok üzülmek gibi durumlar da bunu başlatabiliyor. Burada en önemli faktör

kişinin durum karşısında çok yoğun bir duygusallık yaşaması oluyor.

O fotoğrafta ben de olmalıydım!

Şimdi bana yine çok çok ilginç gelen bir ağrı hikâyesi geliyor! Nereden nereye dedirtecek türde bir hikâye bu. Öyle ki kişisel öykümüzün her bir detayı, her bir ilmeği neler yapabiliyormuş bunu görmek açısından da çok çarpıcı. Önce kahramanımız derdini anlatsın. Sonra travmasına geleceğiz...

“Dizlerimde bir türlü geçmeyen ağrılarım vardı. Doktor doktor geziyorum. Bir doktora gittik. Benim anlayabileceğim dilde şöyle anlattı. ‘Dizlerde bir tür amortisör vardır. Sizin dizinizin iç tarafı kopmuş durumda, o amortisör çalışmıyor. Acil ameliyat olmanız gerekiyor. O kopan yer kemiğe dikilecek.’ Ama ben öyle bir haldeyim ki artık ayaklarımı, dizlerimi kullanamıyorum. Diz bölgemde ayrıca şişlik ve ödem var. Peki bu ameliyat sonrasında ne kadar süre ayağımı kullanamayacağım dedim. Üç ay dedi doktor. Yetmedi kızım İstanbul’da bir doktor ayarladı. Oraya gittim. Zaten sizin ayaklarınız bitmiş durumda, siz ağrıdan nasıl duruyorsunuz dedi. Ağrı kesici verelim. 65 yaşına geldiğinizde de protez taktırmak zorundasınız. İyi bari dedim. Ameliyattan yırttık. Bakalım 65 yaşını da görecektir miyiz göremeyecek miyiz?”

Şeniz Hanım 60’larında. Diz ağrılarından artık yürüyemez hale geliyor. Doktorlara görünüyor. Biri acil ameliyat diyor, diğeri ağrı kesicilerle dayan, yaş 65 olunca protez takalım.

Sonuçta iki doktorun söylediği de olmuyor. Neden mi? Çünkü Şeniz Hanım da NeuroFormat’çılardan. Kızı sayesinde o da canlı yayınları izlemeye başlıyor. Ne yapsam ne etsem diye düşünüp en basit yöntemle ilerliyor. Ağrıya kızmak!

Evet, hatırlarsınız, hani demiştim ya semptomun kendisine seslenmek de mucizeler yaratabilir diye. Önce bunu yapıyor. Ağrılarına söyleniyor da söyleniyor. İçindeki kızgınlığı, bu ağrıların hayatını nasıl engellediğini bizzat ağrılara seslenerek anlatıyor. Duyguyu boşaltıyor.

“Gece kalktım ki ayağım tutulmuş, ağrıdan delireceğim, oturuyorum, kızıyorum,

ağlıyorum, zırlıyorum... Birkaç kez yaptım bunu. Bir de baktım mucize gibi bir şey oldu. Ağrım kesildi.”

İlk adım bu. Yani ağrının kendisine seslenmek. Ağrıları hafifliyor ama tamamen de geçmiyor Şeniz Hanım’ın. Bu kez de dizleri, ayaklarıyla ilgili travmanın ne olabileceğini düşünmeye başlıyor. Ve çok geçmeden buluyor travmasını. O travmanın yarattığı duyguyu da boşaltıyor. Şimdi dizlerinde ağrıdan eser yok.

Neymiş ana travma? Yine kendi anlatsın isterseniz:

“11 yaşımıdayken abim evlendi. Eskiden öyle herkeste fotoğraf makinesi yoktu, fotoğrafçı gelir evde özel çekerti. Şimdi dış çekim diyorlar ya. Annem beni kuruyemiş almak için çarşıya gönderdi. Normalde beni evden dışarıya çıkartmayan kadın, fotoğrafçının gelmesine az bir zaman kala beni çarşıya gönderdi kuruyemiş al diye. Misafirler gelir ikram ederiz dedi. Rahmetli babam gönderme, fotoğrafçı yoldaymış, çocuk yetişemez dedi ama annem kabul etmedi. Yok yok yetişir, kaç adımlık yer şurası dedi. Tabii ben de fotoğrafçıya yetişmek için tabanlara kuvvet koştum. Gittim kuruyemişi aldım geldim ki ne göreyim. Abim Hasan evlenmiş, karısı gelin olmuş, ortada ne fotoğrafçı kalmış ne de başka bir şey. O anda kendimi çok değersiz hissettiğimi hatırlıyorum. O fotoğrafta ben de olacaktım. Beni beklememişlerdi. Yarım saate yakın bu değersizlik hissine çalıştım. Ve önce Allah sonra sizin sayenizde ayaklarım ağrııyor artık. Merdiven de inip çıkıyorum, ödemim de yok. Binlerce şükür olsun Rabbime.”

Biliyor musunuz bunları yazarken bile tüylerim diken diken oluyor. Neden mi? 11 yaşındasın, annen seni kuruyemiş almaya gönderiyor. Aslında kötü bir niyeti yok. Derdi misafirlere ikram yapmak. Ama o 11 yaşındaki kız çocuğunun derdi de büyük olayın içinde olmak. Düğün var, fotoğraf çekilecek. Belki o yaşa dek hiç çekirtmemiş bile olabilir. Ortalıkta bir dolu insan var belki kuruyemişçiye gönderilecek ama piyango bizim küçük Şeniz’e çıkıyor. Çocuk ya, bir koşu alsın gelsin. O anı bir travma olarak kayıtlara geçiyor. Dizler, bacaklar, yetersizlik ve değersizlik hissi. Neyse ki Şeniz Hanım’ın dizlerindeki sorun önce bire bir ağrıya seslenerek yaptığı çalışmayla hafifledi, sonra travmasını bulup, üzerinden yıllar geçmiş olmasına rağmen, o değersizlik, suçluluk hissini boşaltmasıyla tamamen geçti.

Sol el kötü sağ el iyi

Şimdi sizinle bir ağrı hikâyesi daha paylaşacağım. Kronikleşmiş, hayatı zindana çeviren bir ağrı hikâyesi...

Esra dayanılmaz boyun ağrısı çeken bir takipçimiz. MR çekimleri, doktor ziyaretleri derken teşhis boyun düzleşmesi olarak konuluyor.

Boyun düzleşmesi nedir bilmeyen çok yoktur diye tahmin ediyorum. Özellikle günümüzde yaşayan, ekran başında uzun zamanlar harcayan çoğu kişide bu durum görülüyor. Belki birkaç nesil sonra doğan çocuklar bizden farklı olarak düzleşmiş boyunla bile doğabilirler. Öylesine yaygın anlayacağınız.

Teknik anlamda ise boyun düzleşmesi şu anlama geliyor: Omurgayı oluşturan 33 omurun yedisi boyun bölgesinde bulunuyor. Sağlıklı bir omurgada bu bölüm düz değil kıvrımlı bir yapıda. Ama sürekli dikkat halinde, ekrana kilitli gözlerle sürdürülen yaşamlarımızda epey sık rastlanan bir rahatsızlık haline gelmiş durumda.

Ağrısı da çok fena ve kafa karıştırıcı olabiliyor. Çünkü omurlardaki bu düzleşme kasların kullanımını da etkiliyor, sırtta, omuzlara yayılan ağrılar, karıncalanma, elektrik çarpması hissi yaşanıyor. Tatsız ve ağırlı bir durum anlayacağınız.

Esra'nın ağrıları da bazen dayanılmayacak kadar şiddetli. Öyle ki sabahları kalktığında birilerine boyun masajı yaptırmadan kendini toparlayamıyor. Hızla bir şeyler atıştırıyor ki ardından hemen ağrı kesici yutabilsin. Hem sabah hem akşam ikişer tane güçlü ağrı kesici ile ancak kendine geliyor. Bu ağrılar bazen onu gece uykusundan uyandıracak kadar da şiddetli. Egzersizler, boyun destekleri, ilaçlar, şunlar bunlar... Hikâyesi kitabımızda kendine bir yer bulduğuna göre tahmin edeceğiniz üzere hiçbir fayda etmiyor.

Kısa bir süre önce o da yayınlarımızı takibe almaya başlayanlardan. Kitapları da edinmiş ama henüz okumaya fırsat bulamamış.

Malum, yayınlarda hep anlatıyorum. Travma diyorum, ağrılar diyorum, geçmeyen tüm sorunların altında bir travma olabilir, düşünün, kendi hikâyesinin üzerinden geçin diyorum.

Esra da öyle yapıyor. “Belki başka insanlara da ışık olur diye paylaşmak, size yazmak istedim” diyerek bize ulaştı, yayınıma katıldı. Ve iyileşme hikâyesini şöyle anlattı:

“Sizin demolarda yaptığınız çalışmayı yaptım. Bu nasıl oldu bilmiyorum ama bire bir o anları tekrar tekrar yaşadım. İnanılmaz ağladım, çok ağladım. Öyle çok ağladım ki. Çalışmayı akşamüzeri yapmıştım. Bittiğinde büyük bir yorgunluk çöktü. Geç vakte kalmadan uyudum. Sabah kalktım, normal bir şekilde hayatıma devam ettim. Bir iki gün geçti. İçimden diyorum ki bir şey vardı ama ne? Birden eksik olan şeyin ağrılarım olduğunu fark ettim. Ağrılarım geçmişti! Ama emin de olamıyordum. Evdekilere, kimseye bir şey söylemedim. Boyun düzleşmesi tek taraftaydı. Sol tarafım ağrıyordu daha çok. Diğer tarafta hiçbir şey yok, uyuşmuş gibi, hep sol tarafım ağrıyordu. İki gün, üç gün, beş gün... Bir hafta boyunca takip ettim. Her gün sabah kalkıyorum, bekliyorum. Ağrı ne zaman başlayacak diye. Yatıyorum, kalkıyorum, sağıma, soluma dönüyorum. Ağrı falan yok. Ayrıca sonrasında ağrının olduğu ve hep güçsüz hissettiğim sol kolumda da güçlenme hissettim. Bence travmaları çözerken sanki bir örgüyü sökmeye başlıyorsunuz, ipi tutuyorsunuz gerisi geliyor. Sanki böyle bir şey oluyor.”

Esra’nın hikâyesini okudunuz. Peki travma? Anlatayım. Kendi hayatını yine kendi ifadesiyle bir “film şeridi” gibi başa saran Esra çocuklukta onu en çok etkileyen travmasının ne olduğunu hatırlıyor. Solak olmak! Arkadaşlarının onu aşağıladığını, öğretmenlerinin ona çok tuhaf biriymiş gibi baktığını hatırlıyor. Küçümsenmiş hissettiğini hatırlıyor. “Sen niye sol elinle yiyorsun? Bu hiç hoş bir şey değil. Sol el kötü, sağ eline al, sağ el iyi” diyen büyükler. “Niye sol elle yazıyorsun?” diye sorgulayanlar. Hatta ilkokulda bir arkadaşına diyor ki: “N’olur, sen benim sol elimi tut ben sağla yazmaya çalışayım. Ben de sen ne istersen yaparım.” Bunu başarabilirse herkesin onu takdir edeceğini, aferin diyeceğini düşündüğünü, yalnız kaldığında nasıl sol eline vurduğunu, kendine eziyet ettiğini hatırlıyor.

Gözyaşları, yükselen duygular, kendi çocukluğumuza gidip oradaki travmayı bulmak, temizlemek işte böylesi büyük dönüşümler yaratıyor. Hep söylediğim

bir şey vardır: Aslında keramet duyguda. Beynimizde bir şeyin ne kadar önemli olduğunu duygu belirliyor. Bir şeyle ilgili ne kadar duygu varsa beynin önceliği o konuda o kadar fazla. Duygu yoksa beynin o konuda önceliği yok.

Hatıralar için de durum böyle: Bir şeyi hatırlaman için orada duygunun olması lazım. Hatta bununla ilgili öğrenme uzmanları hep derler ki vermek istediğiniz bilgiye duygu katın, daha kolay öğrenilir.

O yüzden biz aslında NeuroFormat'ta bir kişide ne kadar çok duyguya erişebilirsek o kadar temizleyebiliyoruz. Yani erişebildiğini temizleyebiliyorsun.

Esra hikâyesini anlatırken “Oturdum çalıştım, kendimle yüzleştim. O anlara gittim, tekrar o ilkokul sıralarına oturdum. Öğretmenim, arkadaşım, inanın hepsi gözümün önüne geldi” diyor. İşte kendi hikâyemizin üzerinden geçmek bu nedenle önemli. Orada beynin bir nedenle bastığı bir düğme, bugün bize ağrılar, geçmeyen sıkıntılar olarak dönebiliyor.

O düğmeyi bulduğumuzda, o kelebeği bulup ona sakın ol, tehlike yok dediğimizde mucize gibi iyileşmeler yaşanıyor.

Kim topal?

Şimdi anlatacağım hikâye kitabın başında bahsettiğim, beynimizin bütün kapasitesine rağmen bir şeylere nasıl da “düz” hatta deyim yerindeyse “küt” baktığının ispatı adeta. Siz de okuyunca hak vereceksiniz.

Kahramanımız 30’larında bir kadın. İsmi Melahat. Sol ayak bileğinin iç bölümünde sürekli ödem oluşuyor, öyle ki ayağının üzerinde durmakta çok zorlanıyor ve yıllardır çekiyor bunu. Gözünüzün önüne getirdiniz tahmin ediyorum. Sol ayakta, bileğin iç bölümünde gelişen bir ödem ve şişlik var. Rahatça ayakkabı giyemiyor, yürüyüş yapamıyor.

Ona çalışmayı yaptıran bizim de sıkı bir takipçimiz, okurumuz olan kardeşinin karısı. Hatta ikisi seminerlerimize de beraberce katılmışlar.

Bu tür takipçilerimize öyle hayranlık duyuyorum ki. Hani Hayalet Avcıları diye bir film vardı. Böyle adanmış takipçilerimiz var ve onlar da adeta birer travma avcısına dönüştüler zaman içinde. Sadece kendilerini iyileştirmekle kalmadılar, gönüllü birer NeuroFormat elçisi gibi çevrelerindeki insanların da hayatlarında inanılmaz iyileşmeler sağladılar. Bizim hikâyemizde Melahat’e çalışmayı yaptıran da böyle biri. Yani gelinleri.

Uzunca bir süre bilekteki ödem üzerine çalışıyorlar. Nedeni, yani travmayı bulmaları epey zaman alıyor. Ne olabilir ne olabilir diye araştırıyorlar. Ve sonunda suçluyu yakalıyorlar!

Travmayı bulduktan sonra yapılan çalışma ertesinde önce Melahat’in ayağında inanılmaz şiddetli bir ağrı oluyor. Ama birkaç gün geçmeden şişlik iniyor ve ayağı tamamen iyileşiyor.

Peki travmamız neymiş? Melahat çalışma sırasında çocukluğundan bir anı hatırlıyor. Melahat’in annesi doğuştan topal. Bir ayağı diğerinden kısa ve topallayarak yürüyor. Bir gün annesiyle çarşıdan pazardan dönüyorlar,

mahallenin yeni ergen kızları bağışıyor: “Kızlar bakın! Kızın annesi topalmış!” diyorlar. Konuşup gülüşerek dalga geçiyorlar. Melahat annesinin ayağından çok utanıyor. “Annesi topalmış!” cümlesi beyinde yankılanıp duruyor. Sanki bu bir suçmuş gibi. Dışlanma, suçluluk, utanç hisleri birbirine karışıyor.

Travmanın nedeni bulunup üzerinde çalışma yapılınca da ayaktaki sorun tamamen çözülüyor.

Mantığı anladınız mı? İnsan burada şu soruyu sormadan edemiyor: Kim topal? Anne mi kız mı? Anne topalsa kızın ayağına ne oluyor öyle? Anlatayım: Küçük kız haliyle Melahat’ın beyni annenin topal oluşu ve mahalledeki kızların dalga geçmesiyle yaşanan sahnedeki utançtan öyle etkileniyor ki bu bir travma yaratıyor. Beyin şiddetli travma karşısında benim ayağım, onun ayağı ayırımını görmüyor bile. Ayak diyor. Ayakta bir sorun var, yetersizlik var. Ne yapmalı ne yapmalı? Kapasite artırmalı. Ki eksiklik giderilsin. Böylece kronikleşen, ödem yapan, inanılmaz ağırlar yaratan o sorun başlamış oluyor. İnanılmaz ama gerçek!

Şunu da not olarak ekleyeyim. Elbette o gün o saatte şişmiyor Melahat’ın ayağı. Yani travmayı yaşadığı anda, iki gün, birkaç hafta sonra değil. O gün travmanın kayıtlara geçmesi, beyinde o düğmeye basılması açısından milat. Ama ayaktaki sorun belki 20’li yaşlarında başlıyor. Büyük ihtimalle de o düğmeyi tetikleyen ikinci bir olayla.

Aslında topal olan ayak kendisinin değil ama beyni fark gözetmiyor. Normal şartlarda mantık “o annenin ayağı, seninki değil” der. Ama beyin öyle bakmıyor. “Küt” biraz. Ve bir süreç başlatıyor. Oradaki kası, kemiği güçlendirmek için kapasite artırımı komutu veriyor.

Buna bir tür aynalama travması diyebiliriz. Melahat üzülüyor annesinin ayağına, değersizlik yaşıyor ve beyin diyor ki ha, bizim o bölgede değersizlik, yetersizlik var, oraya müdahale etmemiz lazım.

O bölgede ödem olmasına gelecek olursak. Hep söylediğim gibi bir yerde ödem varsa bu orada iyileşme var anlamına geliyor. Yani Melahat’ın asıl sorunu Mehter takımı gibi iki ileri bir geri giden uzun mu uzun sürmüş bir iyileşme dönemi. Beyin kapasite artırımı komutu vermiş, sonra normale döndürmek için oraya ödem göndermiş, o tarihten beri de çeşitli tetiklenmelerle ha bire

iyileştirmeye uğraşıyor. İyileşme fazında takılıp kalmış durumda.

Travma çözülünce ağrının şiddetlenmesine gelince: bu da bildiğiniz gibi hep söylediğim bir şeydir. Travma temizlendiğinde semptomların önce şiddetlenmesi sonra sönmesi çok rastladığımız bir durum. Artık gerçek iyileşme için tam gaz güç gönderilmesi gibi. O takılıp kalmış, Mehter modundaki iyileşme fazından çıkıp gerçek iyileşme için bölgeye yüklenmek gibi. Bir tur daha hamle edip bu sefer tam güç yüklenmek gibi.

İşte böyle bir beynimiz var bizim. İnanılmaz yetenekli, muazzam bilgileri depoluyor, milyonlarca anıyı saklıyor ama bir noktada robot gibi bakıyor olaya. “Topal. Yetersiz. Düzelt. Artır...” Böyle bakıyor.

Bu hikâyemizde yüksek empatinin de gücüne şahitlik etmiş oluyoruz. Buna da biraz değinmek isterim. Bir sorun, eksiklik yaşayan biriyle kurduğumuz yüksek empati de bizde bir tür aynalama travması yaratabiliyor. Bunun en zararsız örneğini karısı hamileyken kilo alan erkeklerde görebilirsiniz. Daha sert durumlar ise mesela bir kayıp yaşanması sonucu oluşan travmayla sık sık karşımıza gelir.

Mesela kişi annesini çok seviyordur. Annesi vefat eder. Camide tabutun başında yahut cenazede büyük bir travma yaşar. Annenin o tabutun içinde olması, sıkışıklık yahut üzerine toprak atılması. Onda nefes alamama travması yaratır. Özdeşleşme ve empati panik atak ve ölüm korkusu olarak o kişide patlar.

Hep tekrar ettiğim bir şey daha: Yeri gelmişken bir tur daha üzerinden geçeyim. Evet, hayatta hepimizin başına kötü olaylar geliyor, kayıplar yaşıyoruz, gün oluyor en sevdiğimizi toprağa verip hayatımıza devam etmek zorunda kalıyoruz. Böyle büyük kırılma anları, günleri sırasında lütfen kendi ruh durumunuza ekstra özen gösterin. Zaten kayıp travmasıyla tam bir alarm durumunda olan beyniniz size yaşadığınız kederin yanında bir de panik ataklar, fobiler ve başka sağlık sorunları yaratmasın. Empati elbette iyi hoş, başkalarını düşünmek elbette güzel ve gerekli ama çok fazla üzülüyorsan orada dur! Çünkü dediğim gibi beynin “küt” bir bakışı var. Duyguları bu kadar yüksek yaşadığında topal olan annen değil sensin sanabilir yahut baban ölürken senin ölme tehliken varmış gibi davranabilir.

Nasıl yani, çürük diş iyileşir mi?

Empati dedik, aynalama dedik. Şimdi size kısa ama bir o kadar enteresan başka bir hikâye anlatayım. Yine bir tür aynalama var burada. Bu hikâyenin kahramanı olan biteni benim canlı yayınlarımdan birinde aynalamadan bahsetmemden sonra paylaştı. Yayına katılmak istedi. “Benim de çok ilginç bir aynalama hikâyem var” dedi. Yayına aldık. Hâlâ hayretteyim anlattıklarına. Olur mu olur diyorum. Bakın neler olmuş...

Kahramanımız 30’lu yaşlarda. Şeyda. İlk hamileliği sırasında dişi çürüyor. Arka dişlerinden biri. Yayınlarımızın takipçisi. Aynalamadan bahsettiğim bölümü dinleyince acaba mı diyor. Acaba ne mi?

Şeyda’nın yakın bir arkadaşı var. Yıllar önce hamile kalan, çocuk doğuran bir arkadaşının hikâyesini anlatmış ona. “Kızın bütün dişleri çürüdü hamilelikte” demiş. “Çok kötü görünüyordu.”

Bu kayıt, bu bilgi Şeyda’nın zihninde yer etmiş anlayacağınız üzere. Hamilelik eşittir diş çürümesi diye bir kayıt var yani. Kendisi hamile kalınca da epey korkmuş. Aman bana da olmasın diye. Nitekim olmuş da. Onun da hamilelik sırasında bir dişi hızla çürümüş.

Yayına katıldığında şunları söylemişti: “Belki size inanılmaz gelecek ama dişimde yüzde yüz olan çürüğüm şu an yüzde otuza düştü. Yani iki günde, üç günde. Kararmıştı beyazladı dişim. Tam dişimin ortası, siyahken beyaza dönüyor. Herkese de gösterdim, ne oldu dişine dediler. Hepsi tamamen geçince muhtemelen yeniden yayına katılacağım.”

NeuroFormat vuruşları yok, özel bir çalışma yapmak yok... Yapılan tek şey acaba mı diyerek o korkuyu düşündürmek. Belki hamile kalınca dişleri çürüten kadın haberini duyunca hissettiği korkuyu boşaltmak. “Ya bana da olursa diye

çok korktum” diye kendi kendi kendine ifade etmek.

İnanılmaz değil mi? İyileşme skalasında beni en hayrete düşüren örneklerden biri de budur. Çürümüş dişin yeniden beyazlaması, iyileşmesi. Ne de olsa çürümüş dişe belli oranda “ölmüş” gözüyle bakarız. Ama demek ki öyle değilmiş. Travma temizliği ile hayal bile edemeyeceğimiz şeyler olabiliyormuş...

Anne beni rezil ediyorsun!

Sırada bir ağrı hikâyemiz var. 20 yıldır geçmeyen ayak ağrısı. Yine bir anne-kız hikâyesi bu. Kitap boyunca paylaştığım hikâyelere bakıyorum da birçok vakada durum “anne” bağlantılı. Elbette niyetim anneleri suçlamak değil. Ne haddime! Anneler başımızın tacı, varlık sebebimiz bir anlamda. Bunun pedagojik bir açıklaması var elbette. Belli bir yaşa kadar, özellikle küçük yaşlarımızda anne en temel kahraman. Bütün dünya bilgisini, ne olduğumuzu, dünyanın nasıl bir yer olduğunu ona bakarak anlıyoruz. Baba da çok önemli ama aile düzenine göre, özellikle bizim yaşlarımızdakiler için baba figürü akşamları gelen biri. Gün çoğunlukla anneyle geçiyor. Bir de tabii şu var: iyileşmek, kendi üzerinde çalışmak için en çok kadınlar uğraşıyor. Kadınlar araştırıyor. Bir kızın temel bağıni anne üzerinden kurması da çok normal. Yani anne bağlantılı pek çok hikâyemiz olması tam da bu nedenle çok anlaşılabilir. Şimdi bu kısa sohbetten sonra hikâyemize geçelim.

Bu hikâyede kahramanımız Kevser. Kırklarına yakın yaşta. “Ne zamandır ağrıyor ayağınız?” diye sormuştum canlı yayında. “20 yıldır” demişti. 20 yıl ömrün yarısı Kevser için.

“Ne yapsam faydası olmadı” diye anlatıyordu. “Doktora gittim, hiçbir sorun yok, filmler çekildi, hiçbir şey çıkmıyor. Ama sürekli ağrı var. Topuklu ayakkabı giyemiyorum, giydiğim zaman çok ağrı yapıyor ama sağ ayağım da hiçbir şey yok sadece sol ayağım da.”

“Peki ne yaptınız? 20 yıllık ağrınız geçtiği için canlı yayınımıza katılmak istemişsiniz.”

“Annem üzerine çalıştım. Ona olan öfkeme. Çünkü annem küçükken bana çok kızıyordu. Yaramazlık yaptığım için. Kimsenin annesi kimseyi böyle rezil etmiyordu.”

Peki neden ayak? Buradan sonrasını ben anlatayım: Kevser ayak ağrısına neden

olan travma üzerine düşünürken bir anı hatırlıyor. En canlı hissettiği anılardan biri.

Sokakta arkadaşlarıyla oyun oynuyor. Annesi kızarak çağırıyor onu. “Yeter artık oynadığın. Gir şu eve.”

Bu belki hepimizin başına gelmiş olabilecek bir şey. Cümlelerin kendisinde travma yaratacak bir şey yok. Ama Kevser 10’lu yaşlarda bir kız. Belki hafiften ergenliğe doğru gidiyor. Ve annesi camdan bağırarak seslenince hissettiği en güçlü duygu: “Rezil oluyorum! Annem beni rezil ediyor!”

Çünkü yaşıtı olan diğer arkadaşlarının anneleri onları böyle çağırıyor. Herkesin önünde azarlamıyor. Ya da o öyle düşünüyor.

“Ama ben eve girmek istemiyordum” diye anlatıyor Kevser. “Şükürler olsun ki sizi tanıdım, ağrım çalışmadan sonra, ertesi gün resmen yok oldu, inanamıyorum, nasıl anlatayım ki onun sevincini, hafifliğini, o ağrının yok oluşunu. Büyük bir mucize bu. Gerçekten.”

Yayının devamında Kevser bize sadece ayak ağrısının geçmediğini kendini inanılmaz enerjik de hissettiğini anlattı. Çalışmayı yaptıktan sonra bir yorgunluk, halsizlik hissediyor, 4 gibi yatıyor, 9’da hop diye kalkıyor. Kendini atom karınca gibi hissediyor. Öyle ki içinden taşan enerjiyi nereye kullanacağını şaşırmış durumda. “Duvarlara kadar silesim, yıkayasım vardı. Sanki omuzlarımda da bir dağ taşıyormuşum ve o gitmiş gibi. Hafiflemiştim. Kendimi çok enerjik hissediyordum” demişti.

Camdan sarkıp “Hadi eve gir artık!” diye bağırın anne ve bu sahneyi duygularla harmanlayıp -utanç, rezil olma, değersizlik, özgürlüğün kısıtlanması, artık aklınıza ne geliyorsa- koskocaman bir travmaya dönüştüren bir beyin. Ve bunu neden, nasıl yaptığını bilmek için elimizde çok çok kıymetli bir pusula var: duygular! Beynimiz adeta duygu paketleri içinde saklıyor travmaları. Bu yüzden yüksek duygular hissettiğiniz neresi varsa travma ararken altına bakmanız gereken halı odur. Duyguya bak travmayı bul.

“Canım ne var annenin camdan eve gir diye bağırmasında” demeyin. Neyin travma olacağına biz değil beyin karar veriyor. Bunu da tamamen o sırada yaşanan duygunun şiddetine bakarak yapıyor. Kim bilir belki de bu sahne Kevser

için hayatı boyunca yaşıadığı en büyük utanç sahnesi bile olabilir. Biz bunu bilemeyiz. Sadece duygularına bakarak tahmin edebiliriz.

Bu arada bir bilgi notu. Kevser'in 20 yıldır ağrıyan ayağı sol ayağı. Vücutta özellikle simetrik olarak bulunan organlarda hangi taraf neyi temsil ediyor bunun bir mantığı var. Kitabın başında da anlatmıştım. Özellikle boyun, omuz, kollar, bacaklar, göğüsler, yumurtalıklar ve testisler bu kurala en net şekilde bağlı olanlardır.

Eğer sağlaksanız, yani genelde sağ elinizi kullanıyorsanız bedenın sol tarafı anne ya da çocukla ilgilidir. Sağ taraf ise baba ya da eşi temsil eder. Solak birinde ise durum tam tersidir. Bu elbette her organda böyle değildir.

Mesela bazı organların sağ ve sol yanları farklı travmalardan etkilenir. Örneğin ağızda sağ taraf elde edememek, sol taraf içinden atamamak demektir. Organların da kendi içinde bölündüğü durumlar, travma biçimleri vardır.

Ne mutlu bana ki her gün böyle iyileşme hikâyeleri duyuyorum ve beynin gizemlerine, tekniğimizin mucize yaratan etkisine sık sık tanık oluyorum.

Çocuğumu kurtaramadım

Hani NeuroFormat gönüllüsü haline gelmiş, travma avcılığı yapan takipçilerimiz var demiştim ya. Şimdi okuyacağınız hikâye onlardan birinden geliyor. Çevresindeki herkese artık “travması ne olabilir” gözlüğüyle bakan bir kadın takipçimiz kendisi. Bu hikâyeyi canlı yayında anlatmıştı. Annesinin yamuk parmağını nasıl düzelttiğini, travmasını nasıl bulduğunu.

“Bu benim annemin hikâyesi. Size onu anlatmak istiyorum.”

Bu cümlelerin sahibi Şebnem daha önce de canlı yayınlarımıza katılmış, kendiyle ilgili çözdüğü sorunları bizimle paylaşmıştı. Az önce de söylediğim gibi tam bir travma avcısı haline gelmiş olduğu için bizimle paylaştığı hikâyeleri çok ilginç buluyorum.

Temizlik yapma, duygu boşaltma konusunun ne kadar önemli olduğunu biliyor Şebnem. Eskiden beri anlatılageldiği üzere annesinin daha bebekken ölen bir oğlu olduğunu biliyor. Yani yaşasaydı büyük abisi olacak bir erkek çocuk. Zaman zaman annesi bebeklik çağında ölen çocuğunu hatırladıkça kedere kapılıyor.

Şebnem annesine “Gel anne, sana duygu temizliği yapalım” diyor. İstiyor ki annesi bu acıyı içinden çıkarsın. Ondan ölen oğluna seslenerek konuşmasını, duygularını anlatmasını, onunla vedalaşmasını istiyor.

Anne anlatmaya başlıyor, çok duygulanıyor, ağlamıyor ama güçlü bir duygu yaşadığı net. Vücudu titriyor.

Çalışma sonrasında biraz halsizleşiyor, hafif hasta gibi oluyor. Ayağa kalkmakta zorlanıyor, beli filan ağrıyor biraz. Ama sonra geçiyor bu rahatsızlıklar.

İki hafta kadar sonra Şebnem hayretle bir şey fark ediyor. Annesinin başparmağı. Kendini bildi bileli annesinin içe doğru kıvrık duran baş parmağı dümdüz olmuş.

Bunun bir tür eklem sorunundan kaynaklandığını düşünmüşler hep. Belki romatizma, belki kireçlenme. Ama o kıvrık parmak sihirli değnek değmiş gibi dümdüz şimdi.

Bu nasıl olabilir diye düşünüyor Şebnem. Yaptıkları çalışmayı hatırlıyor. Annesine bebekken ölen kardeşleriyle ilgili sorular soruyor.

Annesini çok üzdüğü için detaylarını hiçbir zaman sormadığı bu kayıp hikâyesi kıvrılıp öylece kalmış baş parmağın da travmasını ortaya koyuyor.

Travma şu: Abi, yani bebek doğduktan kısa süre sonra sırtında yaralar çıkıyor. Minicik bebek ama yatıramıyorlar acıdan ağladığı için, sürekli elinde tutmak zorunda kalıyor anne. Çok yorucu, acı veren zamanlar. Zaten de çok yaşamıyor. Annenin elinde ölüveriyor bebeği çok geçmeden. Büyük bir acı duyuyor anne. “Tutamadım elimde ondan öldü” diye suçluluk duyuyor. Çocuğumu kurtaramadım psikolojisine giriyor. Bir zaman sonraysa o baş parmak kıvrılıyor, bütün hayatı boyunca öyle kıvrık kalıyor. Taa ki temizlik çalışmasına kadar.

Şebnem “Ben annemin içindeki acıyı temizlemek için çalışma yapmıştım, hiç aklıma gelmezdi parmağın da düzeleceği” diyor.

Şaşırtıcı değil mi? Bu sistemi hiç bilmeyen birine anlatsanız yok canım daha neler diyeceği türden bir hikâye bu da. Acı temizliği yapılıyor, yıllar yılı öylece kıvrılıp kalmış olan parmak düzeliyor. Beyin çocuğun ölümüyle eller arasında bir ilişki kuruyor. Tutamadın diyor. Oraya takviye lazım diyor. Artık ödem, kapasite artırımı neyi uygun gördüyse yapıyor. Bir kalınlaşma, bir katılaşma, kıvrılıp kalma durumu oluyor.

Gördüğünüz gibi travma çözülünce travmanın sebep olduğu rahatsızlıklar da kendiliğinden çözülüyor. Bazen travmalarımız tek bir sonuç yaratmıyor. Lahana gibi katmanları var. Sen birinci katmanı, A katmanını mesela kayıp acısını çalışıyorsun, o çözülünce B yani kemikte gelişmiş durum da iyileşiyor.

Küçük ama faydalı bir not: Şebnem’in çalışmayı annesine yapmasında şöyle bir durum da var. Anne kendisi ısrarla, inatla ben bunu çözeceğim modunda filan değil. Teklif kızından geliyor. Tamamen nötr bir şekilde katılıyor bu çalışmaya. Beklenti yok, yüksek çaba yok. Bir şey olacağına dair inanmak da yok. Çünkü başarılı olmak için önemli olan inanmak değil! İnanmak sadece çalışmaya

devam etmek, kendini açmak için gerekli motivasyonu sağlıyor.

Konuyu şöyle bitireyim: Duyguyu boşaltmak için, öfkenizi, acınızı anlatmak için çalışma yaptığınızda elinizi korkak alıştırmayın. Bırakın tüm duygular coşkuyla aksın. İyi konsantre olun, duygularınızı tamamen tetiklemeye çalışın. Ama çalışma dışında sorunu da bedeninizde olmuş olan şeyi de aşırı kafaya takmayın. Tetikleyip durmayın. Çalışma sırasında güçlü duygular, normal hayatta sakın kalmak... Yapmamız gereken işte bu.

Açlığım karnımda değil kalbimdeymiş!

Hadi biraz da çoğumuzun derdi olan şeylerden konuşalım. Mesela kilo. Herhalde üç kişiden ikisinin kilosuyla bir derdi vardır desek yalan olmaz. Ne dersiniz? Peki ama ya kilo sadece kilo değilse? Ya mesele vücutta depolanmış yağlardan ibaret değilse? Şimdi anlatacağım hikâyeye hem çok çarpıcı hem de duygusal. Siz de kendi kilo hikâyenize, daha doğrusu varsa kilo derdinize bir de böyle bir açıdan bakın derim.

Yayınımıza katılıp bir ayda 15 kilo verdiğini anlatan Özlem “97 kilodan 77’ye düşmenin mutluluğu içindeyim” diye başlamıştı konuşmasına.

Kilolarıyla derdini ise şöyle anlatmıştı: “Kendimi bildim bileli hep kilo alıp verdim. Diyetler yapıyorsun kilo iniyor, sonra tekrar çıkıyor. Diyet zamanlarında ise sürekli aynı bahaneler: bugün bozayım yarın telafisini yaparım, bugün zaten bozdum şunu da yiyeyim. Ertesi gün tartıya çıkıp bakıyorsun bir haftalık diyet boşa gitmiş, aynı kiloya geri dönmüşsün. Şu son 8 aydır daha zorlu bir sürecin içine girmiştım. Aldatıldım, maddi manevi zorlandım, fiziksel şiddete uğradım. İki tane küçük çocuğumla beş kurusuz hayat mücadelesi içine girdim. Ve kafamda hep yemek. Yemek yersem güçlü olurum, güçlü olursam her şeyin üstesinden gelirim. Başarabilirim. Yemek yiyerek güçlü hissedeceğimi zannediyordum ama asıl travmamın ne olduğunu bilmiyordum. Sadece yemek yemeye programlanmışım. Sizin demo yayınınıza denk geldim, onu yaptım, kendi cümlelerinizi söyleyin dediğiniz anda gözlerimi kapattım ve çocukluğumda yaşadığım bir anıya gittim.”

Burada araya girip “demo” nedir onu anlatayım biraz. Belki siz de farkındasınızdır, ara ara herkesi ilgilendiren konularda sosyal medyada toplu çalışmalar yaptırıyorum. Yüzbinlere varan sayıda kişinin aynı anda katıldığı toplu çalışmalar oluyor bunlar. Öfke demosu, kilo demosu... Sosyal medyada pek çok konuda bu örnek çalışmalardan yaptık bugüne dek.

Şimdi travmamızdan önce demo sonrası Özlem’in neler yaptığına bakalım.

Özellikle kilo demolarında hep şunu söylerim: Bugün neyle vedalaşmak istiyorsanız, neyi artık yememek istiyorsanız yanınıza koyun. Önünüze dizin. Hatta kilo demolarında, sigara bırakma demolarında katılımcılara biraz aç gelin, birkaç saattir sigara içmemiş halde gelin ya da iyice canınız tatlı çekmişken gelin derim. Beni takip edenler zaten bilirler, bunu yapmamızın nedeni ihtiyacın, açlığın dolayısıyla duygunun en yüksek olduğu anlarda temizliği yapabilmek.

Özlem de öyle yapıyor. Dolaptaki her şeyi çıkarıp masaya yığıyor. Bulgurlar, pirinçler, abur cuburlar, çikolatalar, ekmekler, makarnalar... Her şeyi masanın üstüne dolduruyor. Yani vedalaşmak istediği, kilolarına neden olduğunu düşündüğü her şeyi.

Zaten bilinçaltımız böyle çalışıyor. Hep söylediğim bir şeydir bu: Birlikte bağlananlar birlikte çözülürler.

Demo çalışmasına katılıyor. Ve bir anda, çalışmanın ortasında çocukluktan bir anısı geliyor aklına. Çarpıcı bir anı bu.

Tatsız bir anı aynı zamanda. Babası kız kardeşini dövüyor. Sebep, olayların nasıl geliştiği önemli değil. Önemli olan o sırada Özlem'in zihninden geçenler ve yaptıkları. Kardeşinin üzerine kapanıyor. İçinden, "O küçük, ona bir şey olmasın, bana vursun" diyerek bedenini kalkan yapıyor. Sonra babasının yüzüne bakıyor. İçinden geçen cümleler şunlar: "Ben büyüyeceğim, güçlü olacağım ve sen bana bir şey yapamayacaksın."

Gerçekten de bu anıyı hatırladıktan sonra, hayatta ne zaman bir zorlukla karşılaşsa kendini yemeğe verdiğini, bu yolla kendisini güçlü kılmaya çalıştığını fark ediyor.

Şöyle bitirmişti konuşmasını: "Demonuzda ağlaya ağlaya bunları sindirerek, hazmederek, bunlarla barışarak her şeyimi serbest bıraktım. Yemeden de güçlüydüm, o güç benim içimdeydi. Fiziksel olarak güçlü olmama gerek yoktu, ben her şeyle mücadele edebilecek yapıdaydım zaten. Bu kodlamalarımı değiştirdim ve siz 'serbest bırakıyorum' dediğinizde içimden gelerek her bir şeyimi serbest bıraktım. Benim açlığım aslında karnımda değil kalbimdeymiş, beynimdeymiş bütün açlığım."

Yine tüylerimi diken diken eden bir anekdot bu. Ne kadar içe dokunan bir cümle

kurmuş değil mi? “Açlığım aslında kalbimdeymiş, beynimdeymiş.” Özlem’in hikâyesinde sonra ne olduğunu zaten başta söyledim. Bir ayda 15 kilo vermiş. Eskiden önüne bir tabak dolusu kuruyemiş koyup dibini görmeden bırakmayan Özlem şimdi önüne gelen kuruyemişlerden iki tane alıyor, dahasını canı çekmiyor. İki küçük çocuğu olduğu için zaten evde abur cuburdan fazla bir şey yok. Onlara dolu dolu abur cubur tabakları hazırlıyor, kendisi bir tane olsun alıp yeme isteği duymuyor. Canı yemek istediği zaman yiyor. Güçlü olmam lazım, yemeliyim ya da kilo vermeliyim yememeliyim takıntısı bitmiş durumda.

Burada bir ek yapayım: Konu sadece yeme isteğinin azalması değil, vücudun ona kalkan yapmak, onu daha “büyük” yapmak adına kiloyu tutmasına gerek kalmamasıyla da ilgili. Çünkü bazen kilo aslında beyin tarafından bir kalkan gibi tutuluyor olabilir. Daha büyük, daha güçlü olmak için. Travmayı çözünce beyin de artık kilonun gerekli olmadığını yemeden bağımsız olarak çözmüş oluyor. Bu kadar hızlı kilo vermesinin nedeni beynin hem kilo ihtiyacını bırakması hem de daha az yemesi.

Özetle, kulağa çok da sağlıklı gelmeyecek şekilde bu kadar hızlı kilo vermesi durumunun hem az yemesi hem de beyninin artık kiloya ihtiyaç duymamasından kaynaklı olduğunu düşünüyorum.

Bana zargana gibi olmuşsun dediler

Bir başka kilo hikâyesi geliyor. Malum herkesin hikâyesi, altında yatan travması başka. Ama bu seferki hikâyede “sözcüklerin gücü”nü göreceğiz. Nasıl mı? Şöyle...

Kahramanımız Nur. 42 yaşında. Önce kendi anlatsın: “Hayatım boyunca ideal kilodaydım. Fakat 37 yaşımdan sonra hızla kilo almaya başladım. Abur cubur poşetlerimi doldurur, yatma saatine kadar da yerdim. Kendimi çok mutsuz hissediyordum, dolayısıyla giydiğim de yakışmıyordu ve ben buna alışık da değildim. Diyetisyen, spor, bunların hiçbiri kalıcı sonuç getirmede. Bir yerde dur demem gerekiyordu.”

Nur’un hikâyesinde temel suçlu abur cubur. Yemeden duramıyor. Eve poşet poşet abur cubur taşıyor. Yedikçe yiyor ve kilolar da biriktikçe birikiyor.

Onun bu gidişatına dur diyen bir demomuza katılması. O günü de şöyle anlatıyor: “Haziranda bir demonuz vardı, ona katılamamıştım ve çok çok istemiştım bir daha olsun diye. Eylülde yeniden yaptığınızı duyunca bütün saatlerimi, programımı ona göre ayarladım ve evde ekranın karşısına geçtim. Canlı yayın demonuza katıldım. Bir saat 15 dakika sonra hissettiğim şey şuydu, canım hiçbir şey çekmiyordu. Hafif bir mide bulantısı hissettim. Zaten hep duyuyordum, söylüyorsunuz bunların olabileceğini. Ertesi günden itibaren artık abur cubur bitti hayatımda. Kızım geçenlerde şunu dedi: ‘Anne seninle abur cubur yemeyi özledim’. Bir tane cips uzattı, inanın onu bile yiyemedim. Canım istemedi. Hep alışveriş yaptığım bakkal ‘Barış Bey yüzünden en iyi müşterimi kaybettim’ diyor.”

Tahmin edeceğiniz üzere Nur’un abur cubur tüketimiyle birlikte kiloları da gitti. Peki abur cubur sevdasını başlatan neydi?

Travma şu: 37 yaşında zorlu bir ayrılık dönemi yaşıyor. Bir türlü kendine gelemiyor. Demo çalışmasına katıldığında o döneme ait duygularına çalışıyor. O

dönemden zihnine kazınmış bir cümle var: “Zargana gibi olmuşsun!” Yaşadığı ayrılık sürecinde yemeden içmeden kesiliyor. 45 kilolara düşüyor. Çevresindekilerden, yakınlarından bu cümleyi duyuyor. “Ne kadar çirkinleştin, tipine bak...” Onda büyük bir değersizlik duygusu yaratan bu cümleler geliyor aklına.

“O cümlelere yoğunlaştım ve sanırım böyle hallettim. Belki de içten içe kilo alma isteğim de sanırım onların çirkin dedikleri görüntümden kurtulma çabamdı” diye anlatıyor.

Sözcüklerin gücünü gördünüz mü? Alt tarafı birisi, birileri ona “zargana” demiş. Ne var bunda diye düşünebilirsiniz. Ama öyle değil. Sözcüklerin iyi ya da kötü sihir yaratma gücü var adeta.

Burada bu sözden sonra kilo alma sürecinin sadece farkındalıkla yapıldığını düşünmeyin. Bu sözcüğün yaşattığı travma aslında kişinin vücudunun biyolojisini bile değiştirebilir. Kişi travmayı ve o sözleri bir gün unuttur belki ama kişinin biyolojisi bile değişmiş olabilir.

Bu çalışmada Nur’un beyni hem kilo vermeye karar veriyor

–çünkü artık zargana kelimesinin üzerindeki gücü gitti– hem de adeta tat fonksiyonu travmanın gitmesiyle değişiyor. Travmayı çözdüğünde beyin artık o tadı istemiyor. Artık yese bile ağzında büyüyor yedikleri. Travma temizliğinin böyle etkileri de oluyor işte.

Hatta yemekle alakalı değil ama bir örnek vereyim, siz beynin bağlantıları nasıl değiştirdiğini anlayın: çok daha travmatik bir deneyimi olan bir danışanımız vardı. Bu danışanımızın kardeşi kendisini asmıştı. Böylesi bir deneyimden söz ediyorum. Merkezimizde danışmanlık verdiğimiz kişilerden biriydi. Onunla da ciddi bir travma temizliği yapıldı. Bol bol ağladı. Duygularını boşalttı. Sonrasında pek çok rahatsızlığında gerilemeler oldu. Ama bana ilginç gelen bir de yan etki olmuştu: “Artık renkleri daha canlı görüyorum” diyordu.

Yani travmayı temizlemek belki flu algıladığı dünya resmini bile değiştirdi. O yüzden Nur’un eskiden aldığı biçimde abur cuburdan tat alamaması da işte böylesi bir durum. Beynin yeni bağlantılar kurmasının, kurulmuş yanlış bağlantıları çözmesinin bir sonucu.

Bir gecede 7 kilo mu?

Kilo meselesinin çok ilginizi çektiğini tahmin ediyorum. İki çarpıcı hikâyeyle daha devam edelim. Birinde başlıktan da anlayacağınız üzere bir gecede 7 kilonun gitmesi söz konusu. İkinci hikâyemiz ise önceki sayfalarda başlığa taşıdığım “savaş düşmanı büyütür” sözünün canlı örneği adeta. Hadi başlayalım...

Kahramanımız Aycan da kilosundan mutlu olmayanlardan. 30’lu yaşlarında. Öfke demolarımızdan birine katılıyor. İçinde babasına, annesine karşı büyük bir öfke var. Sonra bir arkadaşıyla birlikte hem annesi hem babasına karşı öfke çalışması yapıyor. Öfkesinin nedeni tek bir somut olay değil. Tüm hayatın birikimleri, anlaşılamama sorunları vs. Ama çalışmayı yaparken duyguya öyle güçlü giriyor ki “Burnumdan baloncuklar çıkararak ağladım” diye anlatıyor.

En uç noktaya kadar duygularını tetikliyor, ağlıyor, kızıyor, bağırıp çağırıyor ve sonunda affetme noktasına geliyor.

Aycan’ın hikâyesini ilginç kılan travmadan çok sonuç. 45 dakika süren çalışmadan sonra kızını okuldan alıyor, eve getirip doyuruyor. Tuvalete gidiyor. Ama o tuvaletten bir türlü çıkılamıyor. Uzunca bir süre tuvalette kalıyor.

Omuriliğinden kuyruksokumuna doğru bir ağrı hissediyor. Durmadan tuvalete girip çıkıyor, içinde ne varsa adeta onlar da dışarıya çıkıyor. Gün boyunca durmaksızın geçiriyor, başı, boynu, kuyruksokumu ağrıyor.

Duygu boşaltma, ardından tuvalette geçirilen saatler, geçirme, ağrılar derken gece oluyor. Üstüyle başıyla uyuyor. Sabah kalktığında çok hafiflemiş hissediyor. Adeta kuş gibi.

Çalan kapıya bakmak için kapıya gidiyor. Komşusu çorba yapmış getirmiş. Kapıyı açtığı anı unutamıyor çünkü komşunun ilk tepkisi “Tövbe bismillah!” oluyor.

Aycan farkında değil ama bir günden ötekine bedeninin hacmi sanki küçülmüş gibi. Üzerindeki eşofmanın beli düşüyor. Komşunun “Sen ne yaptın böyle?” sorusuyla kendine bakmak aklına geliyor, tartıya çıkıyor ve sonuç: Söylediğine göre bir günde 7 kilo gitmiş!

Komşuyla aynı tepkiyi ziyarete gelen kardeşi de gösteriyor. “Sen ne yaptın böyle, omuzların küçülmüş” diyor.

Aycan’ın hikâyesinde iş giden 7 kiloyla kalmıyor, bu çalışmadan iki üç ay sonra, göğsündeki kistleri kontrol muayenesine gittiğinde doktor da bir şaşkınlık gösteriyor. Çünkü göğüslerinde sekiz fibrokist olan Aycan’ın kistleri de sihirli değnek değmiş gibi küçülmüş.

Bir gecede 7 kilo vermek! Size de inanması zor gelebilir. Açıkçası bu kadar çok kilonun gitmesine ben de şaşırdım. Ama anladığım kadarıyla Aycan tuvaletten bir türlü çıkamayarak vücudundaki ödemi inanılmaz biçimde bir gecede dışarı atmıştı.

Travmaların bedende yaptığı en önemli değişikliklerden biri de ödem. Kitabın başında da anlattığım gibi ödem aslında iyileşme dönemi demektir. Belli bir yerde ödem olması, iltihap olması, bakteri olması o bölgenin iyileşme döneminde olduğu anlamına geliyor.

Ama bu durumda, vücutta bu kadar ödemin olması durumunda senaryo biraz daha farklı. Özellikle ayrılık, terk edilme, alan değiştirme, güvenli bölgeden dışarı çıkılması, değer verilen birini kaybetme benzeri travmalar sırasında beynimiz çok eski bir tepki verebiliyor. Bu tepki tam da “sudan çıkmış balığın” verdiği tepkidir. Yani susuz kalmamak, dehidre olmamak için vücuttaki ödemi bir türlü bırakmama tepkisi. Aycan babasına olan öfkesini, babasının onda yarattığı terk edilme duygusunu temizlediği, artık babasını affettiği için beyinde de o terk edilme travması temizlenmiş oldu. Artık güvende olduğuna ikna olan beyin yıllardır vücutta tutulan ödemin dışarı atılması için gerekli hareketleri başlattı. Ödem dışarı atıldı.

Bazen sorun çok istemek

Bazen çok istemek de sorun, biliyorsunuz değil mi? Bazı şeylerin olmamasında, bazen sorunun kendisi çok istemek, aşırı yüksek bir çabaya girmek olabiliyor. İkinci kilo hikâyemizin teması da bu. Okuyalım...

Kahramanımız genç bir kadın. Bahar. Aslında aşırı kilolu değil ama hep vermek istediği beş on kilosu var. Ve bir türlü veremiyor. Hashimoto'su var. Bunun için de tedavisini görüyor.

Bahar tam anlamıyla zayıflama işine takmış durumda. Hayatı spor hocası-yaşam koçu-diyetisyen şeytan üçgeninde geçiyor desem yalan olmaz. Zaten kendisini de durumunu şöyle anlatıyor: “Benim çok fazla kilom yoktu açıkçası, böyle kendimi üzecek kadar değil ama hep ideal kiloyu arıyordum, istediğim şeyleri giyebilmek, istediğim şekilde görünebilmek, daha fazla kilo vermek istiyordum diyeyim... Yaşam koçları, sağlıklı yaşam koçları. Onlarla çalışmaktan kendimi alamıyordum. Bir sürü de paralar veriyordum kilo vereceğim diye.”

Yayınımıza katılma nedeni son on beş günde çok hızlı bir şekilde o bir türlü veremediği kilolarını vermiş olması. Hikâyesini bizimle bu nedenle paylaşmıştı.

Bahar sadece yayınlarımızı takip etmiyor seminerlerimize de katılmış. Çalışıyor, çabalıyor ama istediği kadar kilo veremiyor. Sonra çözümü kızmakta buluyor. Evet doğru okudunuz. Kızmakta. Yani bizim öfke çalışmasında... Şöyle demişti:

“Bir gün yine böyle kızdım kendime niye kilo veremiyorum diye. Yaşam koçuyla, sağlıklı yaşam koçuyla çalıştım ve o kadın beni çok kızdırdı. Zaten daha önce de çalışıyordum. Sonradan bütün diyetisyenlere, spor hocalarına, şimdiye kadar hayatıma girmiş hepsine kızdım, öfke çalıştım, hepsiyle yüzleştım. En çok son dönemde çalıştığım yaşam koçuna kızdım, çünkü beni motive edeceğim derken daha fazla sinirlendiriyordu. Ve ben bir türlü onlara gitmekten kendimi alamıyordum. Ne zaman ki onlarla yüzleştım, kızdım, öfke çalışması yaptım, sonra kilomla yüzleştım, kilomla barıştım, kendimle barıştım,

son 15-20 gündür yemek yememe rağmen çok hızlı bir şekilde kilo gitmeye başladı. Sorunum onlarmış esasında. Kendimi alamıyordum, hadi şunu da deneyeyim, bunu da deneyeyim. Şu hoca iyiymiş, şu sistemi, bu sistemi deneyeyim derken iyice bir çıkmaza girmiştım. Geç anladım orada takıldığımı ve beynimden onların hepsini çıkarttım. Çalışma yaparken kiloma da kızdım, üstüme yapıştın dedim, sonra da onu sevdim, yine de ben böyle de güzelim, benim çok kilom yok ki, sağlıklıyım, önemli olan o dedim.”

İtiraf edeyim Bahar yayına katıldığında resmen “Vayyyy! Ne oldu sana böyle?” diye sormuştum. Yüzüne gözüne bir canlılık, gençlik gelmiş gibiydi. Seminere gelen başka biri o anda yanında karşımda duran bambaşka biriydi.

Bahar çözümü kilosuna kızarak, –kiloyu bir insan gibi karşısına oturttuğunu hayal edip konuşarak– öfkesini çıkararak buldu. Aynı çalışmayı kapı kapı dolaşıp bulduğu spor hocaları, yaşam koçları için de yaptı. Şimdi kiloları hızlı bir şekilde eriyor.

Onun hikâyesinde sorunun kendisi travmaya dönüşmüş durumdaydı. “Yaşam koçları, spor hocaları beni motive edeceğim derken daha çok strese sokuyordu. Benim vücudum diyet listelerini de diyetisyenleri de reddediyordu hocam, ben bunu geç anladım. Ne zaman onlarla çalışsam resmen kaskatı kesiliyordu vücudum” demişti.

Bu güzel hikâyeden sonra kilo konusunda biraz faydalı bilgi vermek istiyorum:

Kilo meselesinde iki farklı senaryo var. Birinci senaryoda çok yediğin için şişmansın, kilolusun. İkinci senaryoda yemediğin halde kilolusun.

İlk senaryoda sorunumuz duygusal açlık. Aslında aç değilsin. Hayatında kötü hissediyorsun, mutsuzsun, öfkeli, başarısız, değersiz hissediyorsun, hayattan aldığın bir keyif yok ve ödül mekanizması seni yemeye itiyor. Yiyerek, atıştırarak kendini ödüllendirmek istiyorsun. Yani aslında bir boşluğu, gediği yemekle doldurmaya çalışıyorsun. Kitabın başında haz ve korku meselesini anlatmıştım. Bu duygusal açlığın altında yatan korkuları, endişeleri temizlersek zaten iyi hissetmek için ödül olarak yemeğe ihtiyacımız kalmıyor.

Bir diğer yeme nedeni ise şartlanma. Hani vardır ya bir yere gidersin direkt canın köşedeki dönerden çeker. AVM’ye gidersin koşullanmış gibi hamburgerciye

girersin. Film açarsın hemen yanına fındık fıstık koyarsın. Otomatiğe bağlanmış yeme biçimleri. Gece atıştırmaları. Kilo sorununda bu koşullanma sonucu yeme halini de çözmek çok etkili oluyor.

Kilo sorununda ikinci senaryomuz ise yemediği halde kilo almak: yani kastettiğim o kadar yemesen de kilolu olmak. Bunun altında ise genelde travmalarımız yatıyor. Mesela çocukken arkadaşlarından dayak yedin ve bir karar verdin. Güçlü olacağım! Çünkü bir zırh oluşturman gerekiyordu. Ya da hamilelik sırasında, loğusalık döneminde iyi bir anne olamayacağından korktun, doktor dedi ki sen çok zayıfsın ve güçlü durmak için kendini kiloyla örttün!

En kaba haliyle travma kaynaklı kilolarda aslında vücutta yağın değil ödemin tutulduğunu söylemek hiç yanlış olmaz. Zaten bir önceki kilo hikâyemizde bunu anlatmıştım. Ödem en ilkel zamanlarımızdan bugüne taşıdığımız bir hayatta kalma stratejisi. Taa suda yaşayan canlı halimizden, hücrelerin balık halinden kalmış ilkel bir cankurtaran. Hani demiştik ya: Sudan çıkmış balık meselesi. Endişe duyduğumuzda, kendimizi bir tür ölüm kalım meselesi içinde bulduğumuzda hücrelerimizin en ilkel tepkisi suyu tutmak oluyor. Çünkü ilkel beynimiz o anda bir balık olarak sudan çıktığımızı söylüyor bize. Daha farklı bir anlatımla ödem demek güvenli ortamını kaybetti, sürünü kaybetti, terk edildin, tek başınasın demek ve bu tür travmalar da kişiye kilo aldırabiliyor.

Elbette insülin direncinden tiroide kiloyu tetikleyen pek çok rahatsızlık da var. Ama biz NeuroFormat sisteminde bu hastalıklara da travma kaynaklı hastalıklar olarak baktığımız için çözüm yine travma temizliğinde yatıyor.

Kilo konusunu kapatmadan önce şunu da ekleyeyim: Siz de kendi kilo hikâyeniz üzerine düşünün. Sizi yemeye iten duygusal bir açlık olabilir mi? Koşullanma sonucu, aslında aç olmasanız da yiyor olabilir misiniz? Ya da sizi kilolu yapan vücudunuzda biriken yağlar değil de aslında bir travma olabilir mi? Belki de bütün kilo meselesinin altında kendine bir kalkan yapma çabası vardır. Travmasını bulmakta zorluk çekenler için de bir ipucu: Travmanız konusunda hiçbir şey bilmiyorsanız kiloyu ilk ne zaman almaya başladınız, ondan birkaç sene öncesine kadar gidin, orada bir travma olabilir mi düşünün...

Yeniden duymaya başlayan kulak!

Duymayan bir kulak nasıl yeniden duymaya başlar? Evet bu da mümkün! Cevabı merak ediyorsunuz, ben de anlatmak için çok heyecanlıyım. Hiç vakit kaybetmeden başlayalım.

Canlı yayınımıza katılan Figen annesinin yaşadığı bu mucize gibi olayı anlatmak istiyor. “Videolarınızı izlerken bana da pek çok şey inanılmaz geliyordu ama kendim yaşayınca paylaşmak istedim ve gerçekten inanamıyorum. Artık annemle telefonda sohbet edebiliyoruz. Duymayan sol kulağına telefonu koyup konuşuyor benimle ve inanamıyorum hâlâ. Sürekli soruyorum anneme, anne gerçekten duyabiliyor musun, duyuyorum kızım diyor, daha kaç defa soracaksın, duyuyorum.”

Figen’in anlatışından da anladınız zaten. Burada iyileşmeyi yaşayan kişi Figen’in annesi. Uzun yıllardır sol kulağı duymuyor. Ama kızı Figen’in ona yaptırdığı çalışmayla duymaya başlıyor.

Aile öyle şokta ki yayına Figen’in eşi de katılıyor. Malum erkekler biraz daha çekingen davranıyorlar bu konuları öğrenmek konusunda. Ama eşi de Figen kadar şaşkın. “Eşim bu konuları anlatıyordu bana, ilk başlarda açıkçası çok almıyordum beynim ama kayıinvalidemi biliyordum. Hatta kendisiyle beraber doktora ben de gitmiştim birkaç sefer. Testler filan yapılmıştı. Kulağının tamamıyla kapalı olduğunu biliyordum. Geçen hafta eşim annesinin yanına gidip oradan beni aradı, anneme bu uygulamayı yaptım, kulağı açıldı dedi. Kendi kendime diyorum ki bu nasıl olur?”

Beyefendi gibi biz de soralım: bu nasıl olur? Aslında tabii ki yanıtı biliyoruz. Figen’in annesinin travması temizlendi, Figen o travmasını temizlemek için ona olayı anlattırdı, duyguyu çıkarması için teşvik etti ve kulak açıldı.

Bedenimizin sağ ve sol yanının anne ve baba, çocuk ve eş gibi kavramları temsil ettiğini zaten paylaşmıştım. Ayrıca organların kendi içinde sağ ve sol yanlarının

farklı travmalardan tetiklenebildiğini de söylemişim, hatırlarsanız. Kulakta da durum şöyledir: Genellikle duyma kaybında sağ kulak duymak isteyip de duyamamak, sol kulak ise istemediğimiz bir şeyi duymak zorunda kalmak demektir.

Figen’in annesinde duyma kaybı sol kulakta. Acaba neydi o duymak istemeyip de duyduğu şey. Figen işte bu konuda çalışma yapıyor. “Anne” diyor, “sağır olmadan önce duymak istemeyip de duyduğun bir şey olabilir mi?”

Annesi önce hatırlamıyor ama sonra birden hatırlamaya başlıyor ve anlatıyor: “Kardeşin yeni doğmuştu. Bir gün baban işten eve geldi ve işten çıkarıldığını söyledi. Zaten kiradayız, geçinmek zor, küçük bir bebek de var, bunun çaresizliğini yaşamıştım.”

Figen’in babasının tek kolu engelli. Tam olarak kullanamıyor o kolunu ve acaba yeniden iş bulabilir miyim diye soruyor eşine.

Figen ve annesi yeniden o günlere dönüyorlar. Annesi kolay biçimde duyguya giriyor. Travmaya çalıştıktan bir süre sonra deneme yapalım diyor Figen. “Bakalım kulağında değişiklik var mı?” Telefonun kulaklığını sağır olan sol kulağa takıyor ve telefonda da müzik açıyor.

Normalde hiç duymayan, bir sürü duyma testinde duyma yetisi sıfır çıkan kadın kulaklığı takar takmaz şarkıya eşlik etmeye başlıyor. “Gözlerime inanamadım, kız kardeşim de inanmıyordu. Annemi o şekilde görünce babama doğru koştu, baba gel annemin kulağı açıldı dedi. Sonra babam da nasıl yaptın bunu diye sordu” diye anlatıyor Figen. “Annemin travmasını bulmuştum. Demek doğru travmaymış ve kulağında iyileşme oldu. Artık duyuyor!”

Duygularımız nasıl da yönetiyor hayatımızı değil mi? Figen’in annesinin beyni duymak istemediği bir şey duyunca çözümü orayı kapatmakta buluyor. Bloke ediyor resmen. Fiziksel bir engel yok ama kadın duymuyor. Adeta bir tıpa takılmış gibi kulağına. Ama travma, yani babanın işten çıkarılması, o anda hissedilen endişe ve çaresizlik temizlenince sanki bir mucize yaşanıyor.

O ses tinnitus!

Bir kulak hikâyesiyle daha devam edelim. Tinnitus. Neymiş bu tinnitus diyorsanız kulak çınlaması demek. Kulaklarda sadece kişinin kendisinin duyabileceği çınlama, vızlama, envai çeşit sesin duyulması hali. Hatta halk arasında şöyle bir laf vardır: “Kulaklarım çınlıyor, biri beni anıyor.” Bir de sağ kulak çınlıyorsa iyi anıyor, sol çınlıyorsa arkamdan konuşuyor denir. Şimdi konumuza dönelim. Kulak çınlaması ve travmatik, duyguların yükseldiği anlarla bağlantı...

Bu anlatacağım epey eskilerden ama çok güzel bir hikâye. Bir gün canlı yayın yapıyoruz ve izleyicilerden biri tinnitus’u soruyor. Yani kulak çınlamasını. Mesaj olarak yayınlarda pek çok soru geliyor, siz de görmüşsünüzdür. Ben de diyorum ki “O ses oradaydı. Yani bir travma yaşadınız. O ses de artık itfaiye sesi mi, su sesi mi her ne ise, oradaydı ve beyinde travma anıyla birlikte bağlandı.”

Soruyu soran kişi, Elçin, yayını izlemeye devam ediyor. Sonrasında ben yayına devam ederken Elçin oturduğu koltuktan fırlayıp telefonunu kapatıyor. “Buldum” diyor kendi kendine. On dakika sonra da tekrar yayını açıyor ve yayına katılmak isteği göndererek yaşadıklarını bize anlatıyor.

Canlı yayın sırasında gerçekleşen bir iyileşme öyküsü bu.

Şimdi bir de o anlatsın: “Canlı yayın sırasında Barış Bey’e bir soru sordum. Yorum attım. Benim kafamda böyle bir gürültü var. 7,5 senedir devam ediyor. Ne olabilir diye yazdım. Kombi sesi gibi diye de ekledim. Barış Bey sorumu gördü. Ve ‘O ses oradaydı’ diye anlattı. O sırada yaşadığınız bir olayı beyin o sesle bağdaştırdı dedi, beynimiz o sesi de tehlike olarak görüyormuş. Bir anda tamam buldum dedim. Yayını kapattım, kitaptan öğrendiğim çalışmayı yaptım ve pat diye geçti ses! Sonra da canlı yayına bağlanmak istedim.”

Elçin’in travması neymiş biliyor musunuz? Mutfakta aldığı kötü bir haber. Peki ses ne alaka? Anlatayım: malum kadınların epey zamanı mutfakta geçiyor. Elçin

de mutfakta, belki yemek yapıyor, belki bulaşıkla uğraşıyor. Birden telefonu bipliyor. Bir mesaj geliyor. Açıp bakıyor. Kötü, tatsız bir haber. Bu haberin ne olduğunu paylaşmadı ama sarsıcı bir haber olduğunu tahmin edebiliriz. Çok ama çok öfkelenildiğini de hatırlıyor. Bu sırada kombi açık. Elçin kombinin yanında duruyor ve o malum kombi sesi vardır ya, vın vın diye, kombi çalışıyor bir yandan. Yıllar yılı kulağında duyduğu ses bu işte.

Ve on dakikalık bir çalışmayla yılların kulak çınlaması çat diye bitiyor.

Ayrıca çalışma sırasında ağlıyor da. Söyleniyor, ağlıyor. O anla alakalı bütün duygularını boşaltıyor. Amatörce. Kitaptan öğrendiği yöntemle. Ama sonuç muhteşem!

Kitabın başlarında da anlatmıştım. Birlikte ateşlenen birlikte bağlanıyor. Travma anında ortamda ekmek varsa, ağzında ekmek çiğniyorsan hop glüten alerjisi oluyor. Sıvı varsa, babanın öldüğü haberini aldın, deli gibi yağmur yağıyor, hop tansiyon sorununa dönüşebiliyor. Ya da bu örnekte olduğu gibi tatsız haber kombi sesiyle birleşiyor sonuç tinnitus oluyor.

Travma anında baskın bir ses varsa, beyin o sesi tehlikeli olarak gördüğü için o sesi bloklamaya çalışıyor. Duymak istemiyor. Sonuçta ise sadece senin duyduğun kalıcı bir sese, tinnitus'a dönüşüyor.

Kulak çınlamalarında sorunu çözmek için en kestirme yöntem şu: sesin neye benzediğini düşünün. Kombi, siren sesi, su damlama sesi, fırın sesi... Travmanızın ne olduğunu bulmak için iyi bir pusula olabilir. Sesin türünü bulunca o sesi hangi kritik anda duymuş olabilirsiniz, bunu bulmaya çalışın.

Glüten alerjisi ve travma

Git bakkaldan ekmek al!  ocuklu umuzda ne kadar çok duymu uzdur bu cümleyi annemizden, değil mi? Bu hikâyemizde konumuz anneler değil tabii. Bir  nceki kulak çınlaması hikâyemizde travma yaşanırken tesadüfen orada bulunan şeyin de travmanın bir parçası haline geldiğini anlatmı tım. Tatsız haber ve kombi sesiydi konumuz. Şimdi travma ve “yoldan geçen” arasındaki ilişkiyi çok çarpıcı biçimde ortaya koyacak bir başka hikâye okuyalım. Konumuz glüten alerjisi. Son zamanların en bilinen rahatsızlıkları nedir diye sorsak glüten alerjisi listenin epey yukarılarında yer alır. Bu arada glütensiz gıda sektörü de  ı  gibi büyüyen bir sektör. Sektörün böylesi büyümesinde gl teni tu kaka yapan yayın ve medya gücünün bir etkisi var mı diye de düşünmeden edemiyorum. Neyse biz konumuza dönelim. Hikâye   yle...

Gönül 40’lı ya larının sonunda. Glüten alerjisi var. Gl tenli gıdalar tükettiği zaman karnı  i iyor. Ama bu  i me öyle böyle değil bayağı davul gibi oluyor karnı hatta görenler, otobüste metroda yer veriyor hamile kadın diye düşünerek. Bizi sosyal medyadan, canlı yayınlarımızdan takip ediyor.

Alerjilerden, gıda intoleranslarından bahsettiğimiz bir yayın sonrası kendi kendine “Acaba benim durumumda da konu bir travma olabilir mi?” diye düşünüyor.

Çok fazla düşünmesine de gerek kalmadan hızla travmasını buluyor.  zerine  alı ıyor ve yine hızla glüten alerjisi bitiyor!

Artık ne  i lik ne hamile görüntüsü. İnanılmaz değil mi?

Peki Gönül’ n travması neymi ? Nasıl onu bu kadar etkilemiş? Glüten bu senaryonun neresinde devreye giriyor? Anlatalım...

Gönül 6-7 ya larında. Oyun oynuyor, boya yapıyor. Dedesi de var. Boya yaparken boya kalemlerinden bahsetmeye ba lıyorlar. “Ben sana boya kalemi

alacağım” diyor dede. Gönül “Hayır, okuldan verecekler kalemleri” diyor. Yok ben alacağım, hayır öğretmen okul verecek dedi... Dede-torun arasında böylesi bir atışma geçiyor.

Biraz sonra annesi sesleniyor: “Hadi git bakkaldan ekmek al.” Çocuk kalkıp gidiyor, üç tane ekmek alıyor. Bu bakkala gidiş, dönüş ne kadar sürdü tahmin etmek zor. Belki de bir süre sokakta oynadı, sonrasında bakkala gitti. Bu detayları özellikle sorgulamadım, arada biraz zaman geçmiş olmalı diye düşünüyorum. Ama asıl önemli olan bakkaldan dönüş.

Güzel ülkemizde büyüyen, bakkala ekmeğe gönderilen her Türk çocuğu gibi Gönül de elinde ekmekle dönerken ekmeğin birinin kafasını koparmış, ağzına atmış, afiyetle yemekte... Tazecik ekmeği keyifle çiğneyerek yiyor, içeri girdiğinde elinde ucu koparılmış ekmek, ağzında hâlâ çiğnemekte olduğu lokması var.

Ve öylece ağızda lokmayla kalakalıyor. Dede ölmüş. Dümdüz yatıyor. Üzeri çarşafı örtülmüş. O yaştaki bir çocuk için ölüm, o görüntü büyük bir şok. Gerçi her yaşta şok ama o da ayrı konu.

“Deden öldü” diyorlar. Gönül o anda çocuk aklıyla büyük bir suçluluk duyuyor. Çok değil kısa bir süre önce dedeyle atışmasını hatırlıyor. Ben alacağım yok okul verecek tartışmasını. Adeta bu ölüm kendisi yüzünden olmuş gibi hissediyor. “Acaba ben dedemi üzdüğüm için mi öldü” diye düşünüyor. Büyük bir suçluluk ve ağızda ekmek. İşte travması bu şekilde oluşuyor.

Bu arada bir not: Glüten alerjisi Gönül 40’larına geldiğinde başlıyor. Alerjilerde sık rastlanan bir durumdur bu da. Bir travma yaşanır, düğmeye basılır, ama asıl değişiklik düğmeye daha fazla baskı olduğunda ortaya çıkar.

Bir başka benzetmeyle, ateş kısıp bir şekilde yanmaya başlamıştır, çok da fark edilmez. Ama ne zaman ki büyük bir stres olur, yıllar sonra ateş harlı biçimde parlamaya başlar.

Gönül’ün hikâyesi travmalar ve eşlikçileri konusunda çok sevdiğim örneklerden biridir. Biraz alerjilerden bahsedeyim. Travmaların nasıl oluştuğunu, beynimizde yarattığı tehdit algısını zaten anlatmıştım. Alerjilerin oluşmasındaki mantık ise şu: Tehdit beyinde alarm durumu yaratıyor. Hani bir kaza anında bütün

detayların çok canlı, hatta ağır çekimde gibi görünmesi durumu var ya. Tehlike hali beyne alarm veriyor. Beyin o anda, geleceğe dair de bir güvence oluşturmak amacıyla, beni bu duruma düşüren ne diye etrafı atmaca gibi tarıyor. Şu var, bu var, bu olunca şu oldu gibi adeta tehdit anının haritasını çıkarıyor. Ekmeğin yani glütenin suçu ise o sırada yoldan geçmek! Dedenin ölümüyle de duyulan suçluluk ile de bir alakası yok ekmeğin ama tesadüf bu ya, tam da böylesine şoke edici bir an yaşanırken eklemek de orada.

Tıpkı taa ortaokul yıllarında okuduğumuz Pavlov'un köpeğinin şartlanması gibi. Nasıl ki orada zil varsa mama var demekti burada da eklemek varsa ölüm var, korku var, suçluluk var noktasına geliyor iş. Beyinde aynı anda tetiklenen nöronlar birlikte bağlanıyorlar. Bir olay olurken bir şarkı duyuyorsan o şarkı ve o olayın duygusu aynı klasörde saklanıyor gibi düşünebilirsiniz. Bu yüzden mesela o şarkı çalınca aklına bir kaza geliyor veya bir kaza görüntüsünü görünce farkında bile olmadan o şarkıyı mırıldanıyorsun.

Panik atak nasıl geçer?

Panik atak! İlaç sektörünün en çok bel bağladığı rahatsızlıklardan biri desek yeridir. Üç kişiden ikisinin bir panik atak hikâyesi var neredeyse. Sunum yapacaksın panik atak, hoşlandığın kıza merhaba diyeceksin panik atak. Şimdiki hikâyemizde ise kahramanımızın panik atak sendromunun altında çok geçerli bir nedeni var. Ama endişeye mahal yok. Çözüm bizde ne de olsa....

Selim İstanbul seminerlerimize katılan bir genç adam. Panik atağı var. 39 yaşında. Zaten seminere gelme nedeni de kendi panik atağını çözmek istemesi. Öyle ki seminer mekânına ulaşmak için metroya binmesi gerekiyor ve orada bile panik atak yaşıyor.

Onunla tanıştığım günü hatırlıyorum. Seminere katılan 60 kadın vardı bir de Selim!

Seminerlerde akış şöyle oluyor: Kısa bir teknik bilgidan sonra pratik bilgilere geçiyor sonra da pratiğı pekiştirmek için çalışmalar yapıyoruz. Hem toplu çalışmalar yapıyoruz hem de bazı spesifik, özel örnekleri göstermek amacıyla sahnede bire bir çalışmalar da gerçekleştiriyoruz. İşte Selim de spesifik bir travmaya çok güzel bir örnekti ve sahneye gelmeyi çok isteyen bir katılımcıydı.

Onu sahneye alırken “Dur bakalım, bu tek erkek konuk nasıl duyguya girecek” diye düşündüğümü hatırlıyorum. Özellikle erkekler hem fıtratları gereğı hem de toplumsal baskılar yüzünden daha çekingen olabiliyorlar; ayrıca karşı cinsten bu kadar kişinin önünde olması açısından Selim’in duyguya girmekte sorun yaşayacağını düşünmedim de değil. Ama neyse ki tam tersi oldu!

Sahnede Selim’in en büyük travmasını çalıştık. Selim’i en çok yakalayan cümle şu olmuştu: “Annemi göremeyeceğim!”

Benim travmayı tetikleme amaçlı söylediğim cümlelerden biriydi bu.

Tam o anda Selim ağlamaya başladı. Sistem çalışıyordu.

Ve neredeyse tek çalışmayla panik atağı çözüldü.

Sonrasında yaşadıklarını şöyle anlatmıştı Selim:

“Sabah kalktım yüzümü yıkadım, aynada baktım kendi kendime konuşuyorum. Aynadaki kendimle. Cesaretimin yeniden geldiğini hissettim, askerlik günlerinden öncesine döndüm sanki. Eskiden televizyon sesinden, kapı sesinden bile yerimden zıplardım.”

Selim’in travması ise şuydu: Çok canımızı yakan, binlerce kayıp verdiğimiz, her birimizde travmalar yaratan 17 Ağustos depremine askerdeyken, koğuştta yakalanıyor. Herkes kaçmaya çalışıyor, ufacık bir yerdeler, Selim geride kalıyor. Çıkamıyor bir türlü. Ve o anda aklının bir köşesinden şu geçiyor: Ya annemi bir daha göremezsem!

Sahnede çalışmayı yaparken ben “Annemi göremeyeceğim” cümlesini edince kilitler açılıyor. Tam yirmi yılı kayıp Selim’in. Depremden sonra anksiyete bozukluğu yaşıyor. Panik atak oluyor. Artık en küçük sestten ürküyor. Kapalı yerde nefesi kesiliyor. Ama ilaç kullanmak istemiyor. Kendi kendine idare etmeye çalışıyor.

Hatta çok içime dokunmuştu. “Korkak adamın çocuğu mu olur diye bu yaşa kadar evlenemedim” demişti.

Neyse ki kendini iyileştirmek için bir karar almış, seminerimize gelmişti. Ödülü de iyileşmek oldu. Onunla gurur duyuyorum. Hem onca kadının arasında tek erkek olduğu hem de kendini iyileştirme çabasından vazgeçmediği için.

Canlı yayınlarımızda, seminerlerde hep söylüyorum. Panik atağınız varsa bakmanız gereken ilk yer kapalı kalma, nefessiz kalma korkusudur. Bu durumu tetikleyen travma bulunup temizlenince panik atak da gidiyor en ufak sestten ürkmek de.

Panik atağı tetikleyen diğer iki travma ise şunlar: Birincisi kalp krizi geçirme korkusu. Özellikle yakın birini kalp krizinden kaybetmek ya da kendisinin kalp krizi geçirdiğini zannetme gibi travmalardan tetikleniyor. Diğer i ise bayılma,

çıldıırma, aklına mukayyet olamama korkusu. Bunun da özellikle bir ilaç yan etkisi ya da madde kullanımıyla tetiklendiğini görüyorum.

Genellikle panik atağın altındaki sebep tüm bu korkuların hepsini de içerebiliyor.

Bunu nasıl yaparsın amca?

Şimdi birkaç yıldır geçmeyen sonra bir toplu öfke çalışması sayesinde adeta buhar olup uçan bir ağrı hikâyesi anlatacağım size.

Neval Almanya’da yaşıyor. 40’larının ortalarında. Almanya’da tıp sektöründe çalışıyor. Boyun ağrısı, sırt ağrısı, omuz ağrısı, birkaç yıldır bunlarla mücadele ediyor. En çok da omuz ağrısı onu perişan ediyor. İlaçlar şunlar bunlar fayda etmiyor. “Acaba laboratuvarı sürekli başım eğik çalıştığım için mi?” diye düşünüyor, bir çözüm bulamıyor. Bazen ağrıları öyle şiddetli oluyor ki gece uykularından ağrıyla uyanıyor, ağrıdan ağlıyor, ne işse fayda etmiyor; derin, kemikleri sızlata bir ağrı bu.

Sonra zaman zaman sosyal medyada yaptığım toplu öfke, değersizlik çalışmasından haberdar oluyor ve bunlardan birine katılıyor. Öfkeli ve net bir şekilde öfkeli olduğu biri var, evet. Çalışma sırasında direkt o kişiye sesleniyor. “Bunu nasıl yaparsın?” diye bağıyor. Ama öyle böyle değil. Resmen bağıp çağırıyor. Canlı yayını izlediği laptop’un faresini duvarlara fırlatıyor, tepiniyor. Öyle güçlü giriyor ki duyguya sandalyelere vuruyor.

Bu arada ev sahibi de bir alt katta oturuyor ve sonrasında anlattığına göre “Acaba yukarıda ne oluyor, yalnız yaşıyor ama böyle kime bağıyor?” diyor.

Ertesi sabah uyandığında sağa dönüyor ağrı yok, sola dönüyor ağrı yok. Omuzlardaki ağrı gitmiş. Hatta Almanya’daki doktoru ona ucu plastik, çekiç gibi bir şey vermiş, ağrıyan yerlerine vurması için, onunla deniyor, bulmaya çalışıyor, ağrı yok. Bu ağrı nereye gitti diyor kendi kendine.

Ben bu sorunun yanıtını biliyorum. Temizlenmiş travmalar çöplüğüne gitti o ağrı. Çünkü artık var olması için bir neden kalmadı. Varlık nedeni ortadan kalktı.

Şimdi travmaya gelem: 2018 yılında Neval'in amcasının eşi vefat ediyor. Malum Anadolu'da amca baba yarısı, böyle bir yüceltme, kıymet verme de var. Aç kalmasın, yalnızlık çekmesin diye herkes üzerine titriyor. Amca sık sık Neval'lerin evine gidip gelmeye başlıyor. Neval Almanya'da, annesi evde tek yaşıyor.

Anneler gününde Neval annesini arıyor, anne bir isteğin, arzun var mı diye sormak için, annenin ses tonu değişik, "Yanıma gel" diyor. Bir terslik olduğu net.

Türkiye'ye döndüğünde amcasının annesine sözlü olarak tacizde bulunduğunu öğreniyor Neval. Başı dönüyor, olduğu yere yıkılıyor, annesi de ellerini onun omuzlarına koyup üzerine doğru çöküyor. Amcasıyla yüzleşiyor ama öfkesini, duygularını tam çıkaramıyor. Yere oturup ağlıyor: "Bunu nasıl yaptın, sen babamdan sonra gelen adamdın, annem senin emanetindi" diyor. Ama içindeki öfke geçmiş değil.

Sonunda öfke, değersizlik demo çalışmasında bu öfkeyi dibine kadar çıkarınca omuz ağrısı da buhar olup uçuyor.

Tam da annesinin omzuna ellerini koyduğu yerlerden.

Neval'i şaşırtan bir diğer gelişme ise şu oldu: Eskiden öfkesinden bakamadığı, albümdeki amcasının da olduğu resimlere artık bakabildiğini, bir şey hissetmediğini söylemişti.

Tabii bizim için çok tanıdık bir sonuçtu bu.

Duygular duygular duygular... Nasıl da travmalarımızın paketleri haline geliyorlar. Ama güzel haber şu ki aynı zamanda travmaları bulmak için de pusulamız oluyorlar. Onları bulduğumuzda travmadan da travmanın sonucunda bedende oluşan ağrılardan da kurtulabiliyoruz.

Yatalakken enerji topu oldu

Bu seferki iyileşme hikâyemizde Parkinson hastası bir teyzemiz var. Yatalak, tuvalete bile kendi başına gidemiyor, elleri, parmakları kilitli gibi ve oynatamıyor. Sonrasında ise bakın neler oluyor...

Bundan iki sene kadar önce. Yine bir akşam sosyal medyadan canlı yayın yapıyorum. Beni takip edenler zaten biliyorlar, gün oluyor durun size bir şarkı çalayım diyerek giriyorum, gün oluyor önce kızımın yaptığı yaramazlıkları, tatlılıkları anlatıyorum sonrasında ise elbette NeuroFormat sistemi hakkında bilgi veriyorum, toplu demo çalışmaları yaptırıyorum. Yine o günlerden biri. Yayın başlayalı daha yeni olmuş. Yorumlarda birisinin ısrarla yayına katılıp iyileşme anlatmak istediğini görüyorum. Ne oluyor? Neymiş durum filan derken diğer katılımcılardan da uyarılar geliyor: “Barış Bey çok ısrar ediyor, inanılmaz bir şey olmuş” diyorlar. Ben de peki o zaman bağlayalım canlı yayına diyorum.

Ekran açıldı karşımda iki genç kadın. Arka tarafta ise yaşlıca bir teyze. Ama yerinde duramıyor gibi. Bir ileri bir geri gidip gidip geliyor. Yayına bağlanan kadınlardan biri dedi ki: “Hocam, inanamazsınız, şu anda burada bir mucize oldu!”

Ben de hayret içindeyim. “Ne oldu, anlatın bakalım” dedim. Anlatmaya başladı Emine. Yayınlarımızı izlemeye yeni başlamış, kitabımı almış, daha ancak yüz sayfa okumuş.

Bir gün komşularını ziyarete gidiyor. Komşusu olan kadının, ki o da canlı yayında Emine’nin yanında duran kişi, annesi olan teyzemiz uzun yıllardır Parkinson hastası.

Bilmeyenler için anlatayım. Titrek felç olarak da biliniyor Parkinson, beyin hücrelerinde kayıp olmasıyla ilişkilendiriliyor. Teyzemiz de bu hastalıktan mustarip. Kendi başına tuvalete gidemiyor, elleri çok ciddi anlamda titriyor, açıp kapamakta çok zorluk çekiyor, genel olarak yatalak olarak tarif edeceğimiz bir

hayat sürüyor.

İşin en enteresan tarafı ise şu. Emine bizim canlı yayınıımızdan belki yarım belki bir saat önce o eve geliyor. Teyzenin halini görünce “Teyze sana format yapsam mı?” diye soruyor. Kızı soruyor o nedir, ne işe yarar diye. Emine de anlatıyor. Ve o heyecanla teyzemize bir çalışma yapmaya başlıyor.

“Sende bu olay ne zaman başladı?” diye soruyor Emine. Teyze düşünüyor, hatırlamaya çalışıyor ve hatırlıyor. “Annemi kaybettikten sonra.” Sonra o günlere gidiyorlar. Bu kaybın onda yarattığı büyük çöküntüyü konuşuyorlar. Başta sakın sakın anlatırken teyzemiz sonra bir anda duyguya giriyor. Hatta ciddi anlamda titremeye başlıyor. Emine ve teyzenin kızı korkuyorlar. Videolarını bile çekmişlerdi ve o videolarda biz de teyzenin öne arkaya sallanışını bizzat görmüştük. Öyle bir ortam ki adeta cin çıkarma seansı. Böyle anlattığıma bakmayın. Bize büyük bir mutluluk veren bir iyileşme olsa da şaka gibi pek de inanmayarak başlayan çalışma bir anda ciddi bir hal alıyor. Emine ve arkadaşı aslında epeyce korkuyorlar bu sahneleri görünce.

Sonra yavaş yavaş teyzemiz kendine geliyor. “Anne iyi misin?” diyorlar. “İyiyim. Ben bir tuvalete gideyim” diyor ve kalkıp tek başına tuvaletine gidiyor. Kızlar bizim yayına bağlandıklarında ise arka tarafta şeker yemiş çocuk gibi, enerji topu gibi dolanıp duruyordu.

Emine’nin anlattığına göre doktorların kasları güçlensin diye verdiği stres toplarını tutmakta bile güçlük çeken kadının ellerinin titremesi de tamamen geçmiş, rahatça açıp kapayabiliyormuş ellerini.

Bu kadarcık kısa sürede, böyle hızlı biçimde, radikal bir değişim yaşamak... İzlerken canlı canlı görmüştük teyzenin enerjisini. Yeniden hayat bulmuş gibiydi. Annesinin kaybı nasıl bir çaresizlik duygusu yaratmıştı ki artık yatalak bir hayat sürecektir kıvama gelmişti. Zaten duygu boşaltımı sırasında zangır zangır titremek de birikmiş olan duyguların şiddetini ortaya koyuyordu.

Hep hatırladığım hikâyelerden biridir bu da. Yine de çok ama çok önemli bir not paylaşmadan geçmeyeceğim:

Bu hikâye iyi bitmiş, bir mucizeyi barındırmış olsa da yayınlarımda da her zaman söylediğim gibi bazı durumlarda dikkatli olmak gerekir. Özellikle de

psikoz vakalarına girilmemesi gerektiğini, bir çalışma yapılacaksa tam teşekküllü bir psikiyatri hastanesinde, doktor gözetiminde yapılması gerektiğini hep söylüyorum. Bununla beraber şeker, tansiyon, astım benzeri kriz yaratabilen hastalıklarda da kişinin müdahale edilebilir bir ortamda olması çok önemlidir. Burada olduğu gibi özellikle yaşlı kişilerde de çalışmaların bazen yavaşça yapılması gerekir. Normalde sağlıklı kişilerde tek seferde çalışılacak bir konu yaşlı veya hasta bir kişide belki üç seferde yapılır. Bu hikâyede inanılmaz bir amatör şansı, başarısı olsa da böyle durumlarda dikkatli olmakta çok çok fayda var.

Küçülen beyin nasıl eski haline döner?

Çok benzer, çok akılda kalıcı ama doktorların teşhisleri ve sonra olanlarla sizi yine şaşırtacak bir başka hikâye anlatacağım. Travmamız da hikâyemizin kahramanı kadının durumu da bir önceki hikâyeye benziyor.

Bu hikâyede kahramanımız 70'lerinde bir teyzemiz. Kızı Canan anlattı hikâyesini. Önce durum ve teşhisleri paylaşayım.

Teyzemiz demans, Parkinson hastası. Gördüğünüz gibi motor nöron hastalıkları bunlar ve beyin kapasitesinin zayıflamasıyla ilişkilendiriliyorlar.

Teyzemiz hem yatalak hem de geçmişe dair tüm bilgileri unutmaya başlamış. Kızı Canan onu doktor doktor gezdiriyor. Profesörler, en ünlü doktorlar. Kapı kapı geziyorlar. Son gittikleri doktor “Annenin beyni küçülmüş. Ne yapabilirim ki? Gençleştirebiliyorsan iyileşir ancak” diyor. Bu, zamanı geri alabilirsen olur bu iş demekten hiç de farklı değil. Hatta teyzemize ömür de biçiyorlar. “Ölümünü bekleyeceksin, zaten 3-4 sene anca yaşar” diyorlar.

Bir evlat için ne acı bunları duymak. Hep söylüyorum ya. Doktorlara da teşhis paylaşma üzerine sağlam eğitimler verilmeli. Malumun ilamı dahi olsa bu böyle söylenmemeli. Eminim Canan'ın bir yerlerinde de bu teşhisi aldığı için yuvalamış irili ufaklı travmalar vardır.

Konumuza dönersek tablo hiç iç açıcı değil. Kimse bir umut vermiyor. Canan'sa “Onun ne kadar yaşayacağını Allah bilir. En azından yaşadığı süreyi kaliteli yaşasın. Yatakta geçirmesin. Hem kendine hem de bize işkence oluyor” düşüncesinde. Gerçekten de yatalak birine bakmanın zorluğunu ancak yaşayanlar bilir. Büyük bir sabır sınavıdır.

Canan 15 gün boyunca annesine çalışma yapıyor. Teyzenin travması çok. Önce annesi mide kanseri oluyor. İki ay içinde vefat ediyor. Sonra babası Alzheimer oluyor ve vefat ediyor. Baba Alzheimer olmuşken bir de kardeşini kaybediyor.

Üç ölüm acısı birden.

Canan annesiyle tüm bu acılar üzerine çalışıyor. Farkındaysanız demans olmuş birinden söz ediyoruz. Çok da kolay değil hatırlaması, duyguya girmesi ama kızı ısrarla çalışma yapıyor. Yapabildiği kadar temizlik yapmaya çalışıyor. Babanın kaybında çok duyguya giremiyor teyzemiz. Canan bu sefer de “Baban nasıl biriydi, nasıl bir babaydı?” diye sorarak bunları anlattırıyor annesine. Nasıl fedakâr bir baba olduğunu anlatıyor kadın. Ve o noktada duyguya da giriyor, ağlıyor. Çalışma bitince çok esniyor, “Çok rahatladım” diyor.

Gelinen noktada durum ne mi? Canlı yayında Canan annesine sorular sordu biz de teyzemizin yanıtlarını dinledik.

Adın ne, hangi yılda doğdun, hangi senedeyiz, nerede oturuyoruz, hangi ülkede yaşıyoruz, Anadolu yakasında mıyız Avrupa mı?

Hepsine takır takır cevap verdi teyzemiz.

Canan ona “Şu anda yürüteçle yürüyorsun. Yürüteçsiz yürüyünce nereye gitmek istersin?” diye sorduğunda da “Hacca gitmek istiyorum” dedi.

Bu diyalogu dinlerken gözlerimin dolduğunu söyleyebilirim. Artık hiçbir titreme kalmamış, ellerini kollarını rahatça kullanıyor, walker’ıyla kendi kendine yürüyüp salona geliyor ve “Ben dizimi izlemek istiyorum” diyor. Ayrıca her sabah kalktığında Canan’a soruyor: “Bu sabah çalışma yapacak mıyız?”

Canan, ilerleyen günlerde teyzemizin bir sonraki görüntüsünü paylaştığında ise artık walker bile kullanmıyordu. Kendi kendine yürüyordu.

Bu tatlı teyzemizin yatalak bir halden geldiği noktayı kendi gözlerimle gördüm. Size de göstermek isterdim. Çalışmadan önceki ve sonraki halinin resimlerini de gösterdi Canan bize. İki resim arasında 20 yaş fark varmış gibi görüldüğüne iddiaya girebilirim.

Doktorlar “gençleştir iyileşsin” demişlerdi ama Canan daha iyisini yaptı. Köşe bucak bir temizlik operasyonuna girişti, travmaları, acıları temizledi. Evet daha gidecek yol var. Annesinin üzerinde çalışmaya devam ediyor.

Aslında biz de travma temizliğinde aynen böyle yapıyoruz. Sebatla travmanın üzerine gidiyoruz. Duyguyu bulup temizleyerek bir travmayı siyahtan beyaza indirgiyoruz. Siyah ile beyaz arasında binlerce ton var. Bu yüzden çalışmaya devam etmek önemli.

Teyzemizin kaç yıl yaşayacağını, bundan sonra nasıl olacağını ben bilemem, ne kendim için ne de bir başkası için bunu söyleyemem, ama bence kimse de söyleyemez ve söylemesin de. Bir insana ömür biçmeden, iyileşmez diyerek tüm kapıları kapatmadan önce belki başka bir pencereden bakmaya başlamayı öğrenmemiz gerekiyor. Tıbbı da yeni bir bakış açısı kazandırmamız gerekiyor. Nesnel, konvansiyonel bakış açısı “beyni küçülmüş ve artık yapacak bir şey yok” diyebilir. Ama biz yapacak şeyler olduğunu, çok da güzel sonuçlar verdiğini gördük. Öyleyse neden yapmayalım?

Daha önce de söylediğim gibi ALS, MS, Parkinson, Serebral Palsi gibi motor nöron hastalıklarında tetikleyici travmalar, ani gelişen, aşırı çaresiz kalınan, ne kaçmayı ne savaşmayı başarabildiğimiz ve karar veremediğimiz durumlar oluyor. Böylesi travmalarda ne savaşabiliyoruz ne de kaçabiliyoruz ve beynimiz donma tepkisi veriyor. Ve yavaş yavaş organları kapatmaya başlıyor. Demans, aşırı unutkanlık, dikkat eksikliği, Alzheimer benzeri rahatsızlıklarda ise ana konu kayıp... Özellikle ileri yaştaki kişilerde bu kayıplar Alzheimer ve demansa sebep oluyor. Beyin, kaybın yarattığı acıyı çekmemek için unutmayı seçiyor.

En çok on yıl yaşarsın!

Şimdi sizinle tanıştırmak istediğim kahramanımız bıcır bıcır bir genç kız. Ofisimize de gelip seminerlerimize katılan biri. Aslında arkadaşının sorununu çözmek için bu seminere katılmaya karar vermişler ama “İlk iyileşen ben oldum!” diyerek sevincini bizimle paylaşmıştı. Hatta takipçilerim bilir, ben bateri çalışıyorum. Muzip genç kızımız benim ofisteki baterimin başına geçip çalarak bir de video atmıştı bize. Onun sorunu astım. Bakalım nasıl çözülmüş...

Birsu polislik sınavlarına hazırlanan bir genç kız. Çok istiyor polis olmayı. En büyük hayali bu. Ama ciddi bir de sağlık engeli var. Sınavlara girmesi tehlikeye giriyor çünkü astım hastası. Hastalığının derecesini kendisi şöyle anlatmıştı:

“On yıldır astım hastasıyım. İlkokul beşinci sınıftan beri. Öyle ki sık sık acile gitmem gerekiyor. Sürekli acile gidip oksijen alıyorum. Bu arada polis olmaya karar vermeden önce tıbbi aromatik bitkiler okuyordum ama zaten sürdüremedim. Bitkilerin, baharatların kokusu çok rahatsız ediyordu beni. Kışın dışarı çıkamıyorum çünkü hava kötüyse nefesim kesiliyor. Sürekli daralıyorum.”

Birsu’nun nefes zorluğu, astımı kış aylarında iyice azıyor, onu sokağa çıkamayacak hale getiriyor. Sürekli nefes testlerine giriyor. Sürekli oksijen almak için acillere taşıyor. Son kez doktora gittiğinde ise sonuçları çok kötü buluyor doktoru: “Bu tabloya göre ciğerlerin bitmiş, en çok on sene yaşarsın, o da çok sağlıklı geçirirsen. Ayrıca acilen sigarayı da bırakmalısın” diyor. Birsu “İyi de ben sigara kullanmıyorum ki” diye cevap verince tabii doktor şaşırıp kalıyor.

Gelecek hayalleri olan bir genç kız var karşımızda. Onun karşısında da ona on yıl ömür biçen bir doktor.

Neyse ki bu hikâyenin devamında güzel gelişmeler var. Girişte de bahsettiğim gibi Birsu aslında bir arkadaşıyla ofisimize gelmişti. Sonra bu ikili kendi üzerlerinde öfke çalışması yapıyorlar.

“Aslında ben travmamın ne olduğunu hatırlamıyordum sonra sonra üzerinde çalıştıkça travmamın babamla alakalı olduğunu fark ettim. Babamla yaşadığımız şiddete dayalı olaylar diyeyim. Bunları hatırladım. Sonrasında bu travmanın üzerine gittik. Sadece hatırlayıp anlatmak bile yetti. Taa üç yaşındaki anıma kadar indik. Hatta sadece nefes sorunumu değil gastritimi de yendim.”

Güzel haberi de şöyle verelim. Birsu babaya öfke çalışmasını yaptıktan sonra yeniden doktora gidiyor. Solunum fonksiyon testlerini yaptırıyor. 30’larda çıkan testi 90’lara ulaşınca doktoru “Sen ne yaptın böyle?!” diye soruyor, o da ser verip sır vermiyor. “Bir teknik deniyordum” diye cevap veriyor.

O bir teknik dediği bizim teknik. Birsu babasıyla yaşadığı olayların detayına girmemişti. Ama astım gibi bir sonuca götürdüğüne göre şiddetli bir korku yaşadığını söylemek hiç de yanlış olmaz. Evet, “Baba bu döver de sever de” gibi değişlerimiz var ama dövmeyip sevse daha iyi olacak babalar. Yoksa çocuklar çekiyor acısını. Bir sonraki KOAH hikâyemizde de yine baba var merkezde.

20 yıllık KOAH mücadelesi

Yine nefes ve ciğerlerimiz konu. Bu seferki kahramanımız Musa'nın hikâyesini kız kardeşi anlattı bize. Sedef.

Musa kırka yakın yaşlarda. Son 15-20 senedir KOAH hastası. Sürekli, kademe kademe ilerleyen bir gelişimi var hastalığının. Sık sık yoğun bakıma yatırılıyor, son bir senedir oksijen tüpü olmadan hiçbir yere kıpırdamıyor. Zaten sürekli zatürree olduğu için evin dışına çıkması mümkün değil. Kıpırdamak derken kastettiğim evin içinde kıpırdamak anlayacağınız. Yılda üç dört kez zatürree teşhisiyle hastaneye yatıyor, yoğun bakıma girip çıkıyor. İki kez verem geçirmiş.

Çileli bir yaşam mücadelesi gördüğünüz gibi. Onun hikâyesinde iyileşmeye önyak olan kız kardeşi Sedef. Sedef bizim seminerlerimize katılmış. Abisine KOAH'ı için çalışma yapmaya karar vermiş.

“Bakalım ne olacak, hem ne kaybederiz ki?” diyerek abisini ikna ediyor Sedef. Ve ilk vereminden başlayarak Musa'ya hikâyesini anlattırıyor. İlk defa abinin gözlerinden yaş geldiğini görüyor. Hikâyelendirme kısmında annesinden de destek alarak senaryoyu çözmeye çalışıyorlar. Bireysel tarihçeyi geriye sara sara travmanın köküne ulaşıyorlar birlikte. Burada da yine baba korkusu, baba şiddeti var. Detayları onlarda saklı kalsın.

Sedef'in Musa'ya yaptığı çalışma sonrası yaşanan gelişmeleri anlatayım. Çalışmadan sonra abisi ilk defa kendi yatak odasında yatmak istiyor. Normalde hep televizyon karşısında, burnundan oksijen alarak oturur vaziyette uyuklarken bu kez kendi odasında uyuyor. Tuvalete gidip gelirken bile yardım alıyormuş ama artık kendi başına gidebiliyor, üst kata çıkıp iniyor, merdivenden çıkıp iniyor, annesiyle birlikte mutfakta oturuyor, balkona çıkıyor. “Bunları yapabilmesi normalde mümkün bile değildi” diyerek anlatıyor Sedef. Artık Musa bahçeye bile inebiliyormuş.

Bu kendi kendilerine yaptıkları çalışmalardan sonra abisi Musa için ofisimizden randevu da almış Sedef. Daha hızlı bir iyileşme için ekibimizle de çalışıyorlar. Dileğim Musa'nın yeniden çocukluk günlerindeki gibi, yaşadığı travma hayatında bir fay hattını kırmadan önceki gibi zgr ve mutlu bir insan olarak hayatına devam etmesi. Derin derin nefesleri içine çekerek sağlığını yeniden kazanması.

Oğlum birdenbire dünyanın en düzenli çocuğu oldu!

Şimdi size bir OKB hikâyesi anlatmak istiyorum. Belki de OKB adayı demek daha doğru olur. Bir anda ortaya çıkan neyse ki travmasını yakalayınca ortadan kalkan bir OKB periyodu bu. Öncelikle bilmeyenler için OKB'den bahsedeyim. En basit haliyle OKB yani Obsesif Kompulsif Bozukluk kişinin takıntı halinde sürekli tekrar eden düşüncelere sahip olması ve bu düşüncelerden duyulan rahatsızlıkla neredeyse bir ritüele dönüşmüş biçimde kompulsiyon'a yani tekrar eden davranışlara yönelmesi durumudur. Tipik olarak durmadan el yıkama, etrafındaki her şeyi simetrik biçimde dizme gibi davranışlar olarak kendini gösterir. Mesela kaldırım taşları arasındaki çizgilere basmamaya çalışmak da bir OKB davranışıdır. Jack Nicholson ve Helen Hunt'ın oynadığı ödüllü film Benden Bu Kadar'ı hatırlarsınız belki. O filminde de ana karakter Melvil'in (Jack Nicholson) böyle bir sorunu vardı. O da kaldırım çizgilerine basamıyordu ve günlük yaşamı, yemekte yediklerinden kafeteryada hangi masaya oturacağına kadar asla bozulamayacak bir sistem gibi ilerliyordu.

Buradaki kahramanımız Can. Onun hikâyesini ise annesi anlattı.

8 yaşındaki Can ilköğretim öğrencisi. İlgi alanları, sevdiği şeyler kendi yaşlarıyla benzerlik gösteren normal bir çocuk. Her zamanki gibi okuluna gidiyor, derslerini çalışıyor, kardeşiyle arabalarını dizip oyun oynuyor.

Bir zaman sonra annesi Can'da bir değişiklik olduğunu fark ediyor. Sanki kendi oğlu gitmiş yerine dünyanın en düzenli çocuğu gelmiş gibi. Giysilerini normalde koridorun ortasına atan çocuk kıyafetlerini tek tek güzelce katlıyor, odası, eşyaları aşırı düzenli.

Kardeşiyle oynarken de oyuncak arabaları asker gibi sıra sıra diziyor. Kardeşi “Şu şurada dursun” deyince “Hayır, o orada duracak, yamuk durmasını istemiyorum, böyle duracak” diyerek karşı koyuyor.

Anne Elif Can'ın böyle düzenli olmasından gayet memnun aslında. Başta zaten çok seviniyor bu duruma. Bizim sistemi bilen, takip eden, radarları da bu konuda gayet açık biri. Ama bir süre sonra içinden “Kesin burada bir sorun var” diyor. Canlı yayınlardan, paylaştığımız bilgilerden en yakın ihtimalin “cinsel utanma” olduğunu düşünüyor. “Allahım nasıl konuşacağım ben bunu oğlumla” diyerek de kara kara düşünüyor. Ama sonunda kararını veriyor. Olanları bize şöyle anlatmıştı:

“Oğlum dedim son zamanlarda yaşadığın bir şey oldu mu? Utandığın, seni birisi utandırmıştır mesela, öğretmeninin azarlamıştır, sınıfta azarlanmışsındır filan. ‘Yoo, hiç öyle bir şey olmadı’ dedi. O zaman tuvalette kapıyı açık unutmuşsundur, kilitlemeyi unutmuşsundur, birisi aniden içeri girmiştir belki. ‘Yoo, sen niye sorup duruyorsun bunları, ne oldu, bir şey mi var?’ Peki dedim, utandığın bir şey var mutlaka, bir düşün bakalım, ne oldu? Hani böyle bir şey aklına gelen insanın yüz ifadesi değişir ya, çocukta bir ampul yandı. ‘Aaa’ dedi, ‘arkadaşım pantolonumu indirdi, sınıfta’. Nasıl dedim. Külotun da indi mi? ‘Hayır, o inmedi ama eşofmanımı sıyırdı’ dedi. Bu bilgi benim için yeterliydi. Yapabildiğimiz kadar çalışma yaptık. Arkadaşına kızdık. Sonuçta eski pasaklı oğlum geri geldi. Keşke o düzenli hali biraz daha kalsa mıydı diye de düşünüyorum.”

Bence kalmaması iyi olmuş. Çünkü annesi Can'ı bir anlamda OKB'den çevirmiş oldu. Travma kaynaklı böyle takıntılı davranışlar bu haliyle masum görünebilir ama sonrasında neye dönüşeceğini bilemeyiz.

Ben her zaman yakaladıkça temizlemekten yanayım travmaları. İster büyük olsun ister küçük.

Ayrıca travmaları ne kadar erken yakalayıp temizlersek o kadar iyi! Üzerinden zaman geçtikçe travmayı bulamayabilir, bulsak da duygu çıkaramayabiliriz. Sıcağı sıcağına yapmak en iyisi. O yüzden sistemi tüm annelerin bilmesi aslında toplumu kurtarır, yeni nesli kurtarır. Eğer siz de bir anneyseniz çocuklarınız için mutlu, sağlıklı, başarılı bir gelecek istiyorsanız sistemi ve uygulamayı öğrenmenizi tavsiye ederim.

Öğretmenden korkunca...

Travmanın büyüğü küçüğü fark etmiyor biliyorsunuz. Hepsi bir tür etki bırakıyor. Şimdi anlatacağım hikâyede yine dışarıdan bakan biri ne var bunda diyebilir ama bir şey var ki böyle olmuş.

Kahramanımız Banu genç bir kız. O da OKB benzeri sorunlarla mücadele ediyor. Sürekli takıntılarıyla, endişelerle uğraşıyor. Sistemi bildiği için sürekli düşünüyor, ne olabilir sebep, ne olabilir diye.

Sonunda travmasını buluyor. Bakın neymiş. 12 yaşında filan Banu. Teneffüse çıkıyorlar. Acıkmış, bir tost alıyor. Fakat kantin sırası, şuydu buydu derken tostunu yemeyi bitiremiyor. Sonraki ders için sınıfa geldiklerinde tostı hâlâ elinde. Sıranın altına doğru eğilip tostunu ısırmaya çalışıyor.

O sırada öğretmen görüyor. “Sen ne yapıyorsun orada?!” diye bağırıyor. Banu öyle korkuyor ki. Orantısız biçimde korkuyor. Ve bir anda altına çişini kaçırıyor.

Yıllar sonra ise bu travma anı endişeler, sürekli takıntılar halinde yaşamasına neden oluyor. Travma bulunup çözülünce ise olay bitiyor.

Burada küçük bir bilgi vereyim. Aslında biz psikolojik bir olay yaşadığımız için ya da benzeri bir şeyden dolayı OKB olmuyoruz. Yaşadığımız bir olay –bir tür travma– beyindeki belli bir bölgenin farklı çalışmasına neden oluyor.

Özellikle takıntıların neredeyse istisnasız bir şekilde cinsel temalı, utanılan olaylarla başladığını görüyoruz. Bu bazen Temel Travmalar bölümünde Cinsel Utanma Travması’nda anlattığımız gibi anne babayı çıplak görmek oluyor, bazen de da altına işemek kadar basit bir şey. İtiraf etmek gerekirse karşımdaki kişi mantık sınırlarını geçip aklın almayacağı şeyler söylemeye başladığında, her ne kadar sağlıklı dursa da kafamı karıştırdığını düşünüyorsam, ilk aklıma gelen şey

acaba bir cinsel utanma travması mı var oluyor.

Hazırlan, yarışmaya katılacaksın!

Yine öğretmen bağlantılı başka bir hikâye anlatayım. Travmanın kaynağını bulmak kahramanımız için epey zaman aldı. Ama bir kez bulunca bakalım neler oldu...

Saniye kırklı yaşlarında. MS hastası. 14 yaşından itibaren semptomları başlamış. 20'lerinde teşhis konmuş.

Geldiği noktada merdivenden dahi inemiyor. Mesela bir yere arabayla gitmesi gerekiyorsa araba evin eşiğine kadar getiriliyor. “Yaşadıklarımı ancak MS hastaları bilir, anlatamam” diyor Saniye.

Çoğumuz için otomatik davranışa dönüşmüş pek çok şeyi yapmak onun için işkence. Tuvalete bile tutuna tutuna gidiyor. Yatakta sağına soluna dönmek bile onun için bir mücadele.

Aslında burada “di”li geçmiş zaman kullanmalıydım. İşkenceydi, mücadeleledi demeliydim. Neden mi? Çünkü Saniye'nin hayatı değişti. Nasıl mı? Elbette travma temizliğiyle.

Peki ne oldu? Neydi travma?

Saniye kendi üzerinde çalışmak konusunda çalışkan bir öğrenci. O da NeuroFormat sistemini iyi biliyor. Yayınlarımıza katılıyor. Danışmanlık da alıyor merkezimizde.

Yayına katılma nedeni ise aslında başka bir iyileşme hikâyesi paylaşmak istemesi. Ama o sırada soruyor. “Acaba MS'imın kaynağı da şu olabilir mi?” diye. “Çok da büyük bir şey değil ama...”

“Bence budur” diyorum yayında.

Sonrasında ise merkezimize gelip iyi bir seans alıyor...

Saniye'nin 11 yaşında olduğu zamana gidiyoruz. İlkokul öğrencisi. Bir gün sırada otururken pat diye öğretmen geliyor yanına. Eline bir kâğıt tutuşturuyor. “Al bu hikâyeyi, sen çok iyi hikâye anlatıyorsun, bir saate hikâye yarışması var, hazırlan!” diyor.

Heyecan, kalp çarpıntısı. Neyse ki yarışmaya giriyor ve başarılı da oluyor Saniye. Yani gayet güzel yapıyor yapması gerekeni. Ama yarışma bitip de merdivenlerden inerken adeta dizleri tutmuyor. Zorlanıyor.

Kitabın başında Temel Travmalarımız bölümünde “kal gelmesi” durumundan bahsetmişim. Burada olan da bir anlamda o. “Al şu kâğıdı, hikâyeyi ezberle, sahneye çıkacaksın!”

İşte öğretmenin bu beklenmedik hareketi Saniye'nin MS'ini tetikleyen durumdu.

Saniye'ye ofisimizde çalışma yapıldıktan sonra semptomları düzelmeye başlıyor. Ertesi gün eşiyle markete alışverişe gidebildiğini, mutfağında yemek yapmaya bile başladığını anlatmıştı. “Sekiz, on aydır ilk defa markete gittim. Tamam arabayla gittim, arada oturmam da gerekti ama Allah sizden razı olsun. Çalışmayı yaptığım hafta oldu bunlar” demişti yayında.

Görüyorsunuz değil mi? Bir kelebek nasıl da kasırgaya neden oluyor. Bu benzetmeyi hep yapıyorum ama öğretmenin gelip “Hadi hazırlan, hikâye yarışmasına çıkacaksın” demesi aslında gayet de masum, ne var ki bunda diyeceğimiz bir durum. Ama sonuçta bir kelebek. O kişide, 11 yaşındaki Saniye'de bir duygu yükselmesi, bir heyecan yaratıyor. Bir şeyi tetikliyor. O tetiklenen şey ise bir on yıl sonra MS teşhisi olarak kendisine geri dönüş.

Tabii ki böyle bir olay yaşayan herkes hasta olacak, MS olacak diye bir durum yok. Ama ne yazık ki içimizden birçok kişi böyle incir çekirdeğini doldurmayacak olaylardan dolayı hasta olabiliyor. Peki biz bunu nereden biliyoruz? Çünkü bu incir çekirdeğini doldurmayacak olayları tespit edip üzerinde çalışınca mucizeler oluyor, buradan biliyoruz.

Ve neyse ki sistemimiz sayesinde o kelebekleri bulmak ve sakinleştirmek konusunda epey yol almış durumdayız. Tam da bu nedenle böylesi güzel

iyileşme hikâyelerini okuyorsunuz şu an.

Kanser kelimesi yasaklansın!

Başlıktaki cümle bana ait. Evet, samimiyetle önerim bu. Kanser kelimesi yasaklansın! Yerine de artık ne denecekse densin, yepyeni bir kelime konsun... Bu çıkışımın, tezimin altında yatanı bu bölümü okuduktan sonra çok net bir şekilde anlamış olacaksınız.

Kanser üzerine konuşmayı çok sevmiyorum. Fazlasıyla yüklü bir konu ve benim bakış açım ve konvansiyonel tıbbın bakış açısı arasında ciddi bir fark var. Polemiğe girmek, birileriyle papaz olmak istemiyorum.

Peki NeuroFormat kanserde işe yaramıyor mu? Pek de güzel yarıyor. Her birine mucize diyebileceğimiz tonlarca kanser hikâyemiz var. Ama bu kitapta kanseri sadece bu bölümde anlatacağım. Diğerlerinden biraz daha uzun bir bölüm olacak ama okuyup bitirdiğinizde kanser meselesine de yepyeni bir açıdan bakacağınıza emin olabilirsiniz.

Önce hikâyemizi, iyileşme öykümüzü anlatalım. Sonra kanser konusundaki fikirlerimi paylaşacağım.

Bu hikâyeyi bizimle paylaşan İzmir seminerlerimize de katılan Hülya. Hikâyenin baş kahramanı olan beyefendi kendisi anlatamadı çünkü aslında o olup biteni bilmiyor! Bu da kanser meselesinde aklımızda tutacağımız bir not olsun. Bilmemek... Yüklü kanser çağrışımlarından bihaber biçimde süreci yaşamak. Detayları ilerleyen satırlarda paylaşacağım.

Hülya bize şu hikâyeyle geldi. Eniştesi yani ablasının eşi geçen mayıs ayında mide ağrısıyla doktora gidiyor. Hülya eniştesini çok seviyor, sadece ablasının eşi gibi değil artık abisi gibi gördüğü, sevip saydığı biri eniştesi. Hülya sağlık konularına meraklı biri. Zaten seminerlerimize, çalışmalarımıza da katılmış. Tetkik, tahlil derken şüpheleniyor, başka bir şey olmasın diye düşünüyor. Doktor teşhisini açıklayacak, enişteye diyorlar ki “Sen girme, biz öğrenip gelelim, malum COVID de var”, o da tamam diyor.

Doktor o tatsız, can yakan konuşmasını yapıyor. Hülya, ablası belki ablasının çocukları var içerde. Enişte yok.

“Beyefendi 4. evre mide kanseri” diyor. “Durum çok ciddi. Ayrıca helikobakteri de var. Birçok başka organa metastazlar da olmuş. Kemoterapi alacak.”

Şok şok... Herkes şokta. Nasıl yaparız, ne yaparız, adam 65 yaşında, nasıl kaldırır kemoterapiyi diyorlar. Doktor “Siz bilirsiniz” diyor, “karar verin, bir ay mı yaşasın bir yıl mı?”

Ah bu doktorlar! Teşhisleri bile travma yaratabiliyor bazen! Tamam çok ulvi ve çok zor bir iş yapıyorlar, hayat kurtarıyorlar, hepsine minnettarız ama karşıdakinin tek bir kelimeyle hayatını mahvedebileceklerinin de farkında olmalılar.

Hülya, ablası, ablanın çocukları... Bir karar alıyorlar. Enişteye kanserden bahsedilmeyecek. Midede helikobakteri olduğu söylenecek. Bu kararlar çıkıyorlar, “Sende helikobakteri varmış” diyorlar. Zaten raporlarda da helikobakteri yazdığı için o kısmı gösteriyorlar.

Bu arada hızla merkezimizden randevu alıp mide sorunları için sana bir çalışma yaptıracağız deyip ofisimizden danışmanlık aldırıyorlar.

Peki kemoterapi? Onu da alıyor beyefendi ama aile şöyle bir beyaz yalan uyduruyor. “Çok yoğunmuş bakteri. Bütün vücuda yayılmasın diye kemoterapi tarzı bir tedavi gerekiymiş. Helikobakteriyi öldürmek için kemoterapi de veriyorlarmış.”

Eniştemiz buna da inanıyor. Kemoterapilere girip çıkıyor. Kanserli yakını olanlar bilir. Hastalar sıra sıra yarı yatar vaziyette oturur, serumla alır kemoterapiyi. Sağındaki solundakiler enişteye soruyor: “Sizinki ne kanseri?” “Yoo” diyor enişte, “benimki kanser değil, helikobakterim var. O yüzden alıyorum.” Soran şaşkın, demek bu da varmış diye kafasını sallıyor. Böyle böyle kaç kür kemoterapi alındı tam sayısını bilmiyorum ama Hülya’nın aktardıklarından net olarak bildiğim bir şey var: Enişte kemoterapinin yan etkilerini de çok az görüyor. Neredeyse hiç yan etki olmuyor. Çok rahat bir kemoterapi dönemi geçiriyor.

Eniştenin travmasını en son anlatacağım ama şimdi hikâyemize devam edelim. Bizim ofisimizde 3 kez çalışma yapıyor. Bu arada kemoterapi sürüyor.

Aralık ayı geldiğinde ilk kez PET çekimini yapıyorlar. Bir bakıyorlar ki bütün metastazlar bitmiş ve midesinde yüzde 20’lik bir kanser durumu kalmış. Yüzde 80’i geçmiş. Hadi bir kür daha yapalım diyorlar.

Bir ay sonra bir de endoskopi yapılıyor. Gördükleri şey şu: hiçbir şey kalmamış! O yüzde 20 kalmış olan tümör de gitmiş! Midede sadece iyileşme izleri kalmış.

Doktorlar şokta. Bu nasıl olur? Tam bir muamma. Uzmanlar, profesörler çağrılıyor üniversiteden. Resmen bu vaka için konsey toplanıyor. Nasıl olur? Başka ne yapalım? Tekrar mı endoskopi yapsak? Bir daha toplanıyorlar. Bir daha endoskopi yapıyorlar. Yok yok yok... Kanserli doku yok...

Öyle ki endoskopiye isteyen doktor uzmana “İyice derine gir, her yerinden parça al, yırtılsa da al, gerekirse ben dikeceğim!” diyor.

Doktorlar resmen kanserli hücre bulmak için eniştenin midesini didik didik arama modundalar anlayacağınız. Tabii hiçbir şey çıkmıyor.

Endoskopi uzmanı “Ben hayatımda dördüncü evre kanserinin bu hale geldiğini görmedim” diyor. Enişte bunu duyuyor, karısına, bu adam ne diyor der gibi bakıyor. Karısı da bilmiyorum der gibi kafasını sallayınca enişte de üzerinde durmuyor. İnandığına inanmaya devam ediyor.

Çok kısaca travmasını da anlatayım: Eniştenin travması kahpece aldatılmak. Çok detayını vermek istemiyorum ama maddi bir konuda hem de bir yakını tarafından alçakça arkadan vuruluyor, tuzağa düşürülüyor. Hazmedemediği buymuş. Ofisimizde toplamda 4 kez çalışma yapıldı kendisine. Kendisiyle çalışan uzman psikoloğumuz eniştenin yaşadıklarından duyduğu öfkeyi, kırılganlığı çok güzel çıkardığını, bağırıp çağırarak, duyguyu çok yüksek yaşayarak anlattığını söylemişti. Bir erkeğe göre duygu çok yüksek çıkıyor eniştede. Deli gibi bağırıyor, ağlıyor, çalışma boyunca büyük fırtına koparıyorlar. Bizim açımızdan çok başarılı dediğimiz türde bir çalışma bu. Travmaya kaynaklık eden duyguyu tamamen temizlemek.

Sonuç mu? Dördüncü evre kanser denilen enişte şimdi gayet iyi durumda ve hiçbir sıkıntısı yok. Şu anda hiçbir şekilde kanser sorunu kalmamış gibi görünüyor. Doktorlar hâlâ şaşkın. Peki biz şaşkın mıyız? Elbette değiliz!

Şimdi biraz bu vaka üzerinden fikirlerimi paylaşayım. Öncelikle kanseri “saklama”nın yarattığı etki. Başlıkta da demiştim ya. Kanser kelimesinin kendisi çağımızda en büyük travma nedenlerinden biri. Oysa enişte bütün bu süreci kanser olduğundan bihaber geçiriyor. Bu nedenle de kanserin o “yükü” etkisinden kaçınmayı başarıyor. Aynı şekilde kemoterapi de normal kanser hastalarında yaptığı şeyleri ona yapamıyor.

Önceki kitaplarımda plasebo ve nosebo kavramlarına detaylıca yer vermiştim. Çok kısa üzerinden geçeyim.

Plasebo pozitif etki beklentisiyle pozitif etkilenmek demek. Mesela “Sana ilaç veriyorum, ağrın geçecek” diyerek bir kişiye şeker veriyorsun ağrısı geçiyor. Nosebo ise tam tersi. Bu ilacı içersen zehirlenirsin diyorsun adam gerçekten zehirlenmiş gibi oluyor.

Pozitif etkiye inanmak, negatif etkiye inanmak.

Bizim eniştenin durumunda olan nosebo etkisinden kurtulmuş olmak. Kemoterapinin kendisi kavramsal olarak nosebo etkisi yaratıyor. Çünkü biliyorsun, duymuşsun, görmüşsün, kemoterapi alanın saçları dökülüyor, elden ayaktan düşüyor, kolunu kıpırdatacak hali kalmıyor... Ama bizim enişte kendisinin sadece ama sadece helikobakteri için kemoterapi aldığını sandığı için bu yan etkileri yaşamıyor. Nosebo etkisinden yırtmış oluyor. Aile yalan söyleyerek demeyeyim ama gerçeği eğip bükerek de olsa onu korumuş oluyor.

Bana sorarsanız pek çok durumda teşhisin kendisi en korkunç travma haline gelebiliyor. Teşhis lanet haline gelebiliyor.

Şimdi söylemek istediğimi daha iyi anlamanız için bir canlandırma yapalım. Tıpkı Matrix filmindeki gibi elimde iki hap var, biri kırmızı diğeri mavi. Hadi gelin bu hapları dosya ile değiştirelim. Elimde iki dosya var. Yanınıza geliyorum. Size bir iyi bir kötü haberim var diyorum. Önce kötüden başlayayım. Başınıza kötü bir şey geldi. Şimdi bunun ne olduğunu öğreneceksiniz. İyi haber ise şu: başınıza gelen kötü şeyin ne olduğunu iki seçenek arasından siz seçeceksiniz. Bu dosyayı alırsanız öğreneceğiniz haber şu: Ortağınız bütün hesapları üstüne geçirmiş, sizi soyup soğana çevirerek kaçmış. Şirketinizi kaybettiniz. Diğer dosyada ise şu yazıyor: 4. evre kansersiniz. Kemoterapi ve yan tedavilerle en çok bir yıl yaşarsınız, hiçbir şey yapmazsanız ise bir ay ömrünüz kaldı.

Sizce hangisini seçersiniz?

İkinci şık diyen çıkar mı acaba?

İşte mesele burada. Biri size tuzak kurup malınıza el koyuyor, arkadan bıçaklayıp tuzağa düşürüyor, bu acıyla, öfkeyle mide kanseri oluyorsunuz. Ama doktor çıkıp size tıpkı eniştenin ailesine söylediği gibi “Kemoterapi ile bir yıl kemoterapi almazsan bir ay ömrün var” dese herhalde oradaki travma çok daha büyük olurdu. Çünkü orada tehlike altında olan para, mal varlığı değil can!

Evet, mal da önemli. Zaten yukarıdaki hikâyede malından olmanın ve bir yakını tarafından tuzağa düşürülmenin sonucunu görüyoruz ama can varsa, insan beş parasız da kalsa yeniden ayağa kalkabilir.

Ben doktor değilim ama şu konuda eminim. Biz travmayı temizleyerek musluğu kapatıyoruz. Sel olmuş, ilk iş kaynağı kapatıyoruz. Ama doktor bir ay ömrün kaldı diye bir insanın yüzüne çat diye söylediğinde sel değil tufan başlıyor, kasırga başlıyor. Bu nedenle kanserde ilk çıktığı yerden sonraki metastazların kanser teşhisi almakla çok ilgili olduğunu düşünüyorum.

Sağlık sektöründe, teşhisi hasta ile paylaşırken çok çok dikkatli olmalıyız. Sorun musluğun damlatmasıyken tufan yaratmamalıyız.

Şimdi bazen sosyal medyada da paylaştığım güzel bir bilgi kutusuyla “kanser” meselesini toparlayayım: Bundan sonra da kendisinden “malum hastalık” diye bahsedelim bence.

Önce musluğu kapat! Sevdığınız biri kanserse mutlaka mevcut tedavilerine ek c

Şeker de mi travmadan?

Şimdi gelin biraz da şeker konuşalım. İnsülin direnci, diyabet... Beslenme kaynaklı olduğunda fikir birliğine varılmış rahatsızlıklar bunlar. Ama kronik hastalıklara dönüşerek başka hastalıkların da şiddetli geçmesine neden olabiliyorlar. Tabii ki bizim NeuroFormat sistemimizde şekeri de başlatan çoğu zaman bir travma. Nasıl mı? Gelin okuyalım...

Yayınımıza katılan Zuhal yirmilerinde. Gizli şekeri var. En kaba yorumla gizli şeker diyabetin yani şekerin başlangıcı olarak görülüyor.

Zuhal tahmin edeceğiniz gibi şekerli, karbonhidratlı şeyler yediğinde hemen etkisini hissediyor. Doktoru ilaç yazmış ama kullanmamış. Gizli şekerde tipik hallerden olan yemek sonrası uyuşukluk, uyku hali gibi şeyleri o da yaşıyor. Yaraları geç iyileşiyor, bir yeri kesildiği zaman hızla iltihaplanıyor. Tipik bir gizli şeker tablosu.

Zuhal canlı yayınlarımıza katılıyor. Şeker ve iğrenme travmasından bahsettiğimiz bir canlı yayın sonrası kendi kendine travmasını bulmaya çalışıyor. Ve buluyor da. Sonra o travma üzerine çalışıyor.

Geldiği noktada neredeyse tüm şikâyetleri geçmiş durumda. Hatta kalple ilgili bir başka muayene için doktora gidiyor, bir de şekerime bakar mısınız, benim gizli şekerim var diyor.

Tahliller yapılıyor, sonuç: Doktor “Nereden çıkardın senin şekerin yok ki, herhalde öncekiler yanlış baktılar” diyor.

Bu da ilginç bir durumdur. Çalışmalarımıza katılan, merkezimizde kendisine çalışma yapılan, kendi kendine travma temizliği uygulayan pek çok takipçimiz doktorlarından bu cümleyi sık sık duyar: “Herhalde öncekiler yanlış bakmış!”

Neden mi? E çünkü travma temizlenince hastalık da geriliyor da o yüzden.

Şimdi gelelim travmaya. Şeker, insülin direnci gibi durumlarda ilk baktığımız yer kadınlarda iğrenme, tikslenme travmasıdır. Erkeklerin durumunda ise şekeri tetikleyen çoğunlukla uzun süre devam eden, bir duruma direnme halinde kalmaktır. Bunun detaylarını da birazdan anlatacağım.

Zuhal travmasını buluyor ve temizliyor. Travma şu: Zuhal'in engelli bir dayısı var. Zihinsel engelli. Normalde annesiyle yani Zuhal'in anneannesiyle yaşıyor. Zuhal'lere geldiğinde de ihtiyacı olduğunda ayrı bir tuvalet kullanıyorlar. Çünkü ötekini kullanmayı bilmiyor. Bir gün dayı geliyor. Tuvalete girip çıkıyor, normalde temizlenmeyi çok bilmediği için arkasından biri temizliyor tuvaleti ama bu sefer kimse farkında olmuyor.

Zuhal dayının tuvalete girdiğini unutup tuvalete giriyor ve pek hoş olmayan bir manzara görüyor. Özetle dayı tuvaleti temiz bırakmamış, zaten de bunu kendisi yapamıyor.

Beklemediği bir anda iğrenme duygusu yaratan bir manzara. Bir tür kalakalma hali. “Aslında alışkınız bu duruma. Biz temizliyoruz ardından ama o anda bir kalakalma hali yaşadım, şoke oldum hocam. Meğer o an gerçekten iğrenmişim. Travmamı buldum, çalışmayı yaptım ve resmen şekerim geçti” diyerek anlatıyor.

Şu an ne yemek sonrası mayışma hali kalmış ne de diğer belirtiler.

Yukarıda da bahsettiğim gibi kadınlarda en çok iğrenme ve tikslenme travması tetikliyor şekeri. Bir şey görüp öğk diye tiksilmek bunu yaratabiliyor. Bu yüzden de hastanelerde, önemli günlerde, özellikle endişeli olduğumuz, bir kayıp yaşadığımız zamanlarda mesela bir cenazede iki kat dikkat etmek gerekiyor. Çünkü böylesi bir günde iğrendiren bir görüntü, tiksindiren bir koku travma tetikleme ihtimalini daha da artırıyor. İyi haber şu ki bu türde “sert”, anlık dediğimiz travmaları temizlemek biraz daha kolay oluyor. Çünkü o anı bulmak kolay, hatırlamak kolay, tam tespit edip üzerine gitmek kolay. Çalışma da daha kısa sürüyor.

Erkeklerde ise şekeri tetikleyen travma uzun süre boyunca direnilen durumlar, zorluklar. Mesela üç ay, altı ay, sekiz ay boyunca zorla bir şey yapıyorsun, yaptırılıyorsun. Mecburi hizmete doğruya gidiyorsun. Aileni, eşini göremiyorsun. İstemediğin bir yere tayin oluyorsun. Nişanlın İstanbul'da göremiyorsun. Baban

hasta, uzun ve meşakkatli bir tedavi süreci geçiriyor. Ona bakıyorsun ve bu direnç gösterme süresi uzadıkça uzuyor. Erkeklerin travması ise daha çok böyle durumlarda tetikleniyor.

Kadınların anlık travmalarına göre çözmesi biraz daha zor çünkü zamana yayılan travmaları temizlemek sert ve ani travmalardan biraz daha fazla emek istiyor. Ama elbette mümkün.

NeuroFormat İyileşmelerinde

Bir Üst Seviye

Kitabın buradan sonrasında sistemin bir üst seviyesinde ilerliyoruz! İnanılmaz, yine ezber bozan hikâyeler paylaşacağım sizinle. Hani kitabın başında size birkaç cümle ile NeuroFormat sisteminde beni bile hayretlere düşüren şeyler yaşadığımızdan bahsetmiş, hamilelik travmasını çözen bir kadının çocuğundaki alerji sorununun çözüldüğünü anlatmıştım ya. Ben bu satırları yazarken bir yandan da bir sonraki kitabımın hazırlıkları çoktan başlamış durumda. Bu sözünü ettiğim, anne üzerinden çocukların, biri üzerinden diğerinin iyileşmeleri ve NeuroFormat'ta artık neredeyse kuantum alana geçiş yaptığımız durumlar bir sonraki kitabımın konusu olacak. O kitap da sizi çok bekletmeden çıkacak. Heyecanla bekleyin, çıktığında bayinizden ısrarla isteyin!

Şimdi ise kuantum alan öncesi bölümdeyiz. NeuroFormat iyileşmelerinin bir üst seviyesinde. Ne demek istiyorum? Şunu demek istiyorum: bu ana kadar bireylerin kendisi üzerinden gittik. Kahramanlarımız hikâyelerini paylaştı, sistemi kullanarak nasıl çözüme ulaştıklarını anlattı. Bir kişi var, bir derdi var, çalışma yapıyor, sorununu çözüyor. Şimdi ise bir üst seviyedeyiz! Bir kişi var, bir yakınının –eşi, çocuğu, annesi, babası– bir sorunu var, onun üzerinde –o kişinin bilgisi dahilinde değil– çalışma yapıyor ve sorun çözülüyor!

Heyecanlandığınızı hisseder gibiyim. Ben de çok heyecanlıyım.

Önce biraz sohbet... Açık konuşmak gerekirse NeuroFormat'a başladığımdan beri çocuklar hiçbir zaman hedef kitlem olmadı. Çok da geçerli bir nedeni var bunun. Bir çocuğa travmasını hatırlatmak, oturtup gözünü kapattırmak, duyguya girmesini sağlamak bana pek kolay veya mümkün görünmüyordu. Nasıl diyeceksin çocuğa, hadi hatırla bakalım diye. Ama enteresan biçimde, NeuroFormat'ın kendi gelişimi sonucu desem hiç de yanlış olmaz, son 2-3 senedir çocuklarla ilgili olarak hiç beklemediğim bir kapı açıldı. Şimdi biraz

biraz bu kapıdan girmeye başlıyoruz.

Önce şunu konuşalım: Bir çocuk neden hasta olur? Evet fiziksel bazı sorunlar, doğumda yaşanan sorunlar, çevresel, yaşam ortamıyla ilgili sorunlar neden olarak gösterilebilir. Peki şimdi de şunu soralım: Bir çocuk nasıl iyileşir? İşte konumuza geldik. Cevap: NeuroFormat’la.

Bu hikâyemizde kahramanımız Senem. Otuzlu yaşların ortalarında. Üç yaşında bir kızı var. Çocukta çoklu gıda alerjisi var. Ne yerse dokunuyor, vücudu kabarıyor.

Senem kızının durumunu şöyle anlatıyor: “Kızımı sürekli diyet programları çerçevesinde besliyorduk. Farklı bir şey yediğinde vücudunda egzama çıkıyordu. Alerji doktorlarına gittik, testler yaptırıldı. Genelde bize kortizonlu kremler veriyorlardı, bu kortizonlu kremler egzamaları geçiriyordu evet ama bir şey yediğinde yeniden egzama çıkıyordu. Sürekli dikkat etmemiz gerekiyordu. Bir gün sosyal medyada sizi gördüm, sizin çalışmalarınıza merak sardım. İzleyince heyecanlandım, hoşuma gitti. Acaba gerçekten mümkün müdür diye düşündüm. Kitabınızı aldım, Beynine Format At kitabınızı. Kafama yattı çalışmalar, zaten böyle şeylere çok uzak bir insan değilim. Sürekli okuyup araştırıyordum bu konuları. İlk çalışmayı kendimle yaptım. Çünkü kendimi suçluyordum.”

Şimdi biraz araya girip arka plan bilgisi vereyim. Senem’in kızının doğumu biraz zorlu oluyor. Doğum sırasında kordon sarkması gerçekleştiği için kızı bir süre oksijensiz kalıyor, doğumdan sonraki 3 dakika boyunca da nefes alamıyor. Doktorların müdahalesiyle, kalp masajı ve solunum desteğiyle yeniden nefes almaya başlıyor ve hemen yoğun bakıma indiriliyor. Küveze alınıyor. Senem ve eşi kızlarını sadece uzaktan görebiliyorlar. Tam 21 gün boyunca küvezde kalan bebeklerine dokunamıyorlar bile.

Şimdi gelelim çığır açıcı noktaya. Senem bizim NeuroFormat sisteminin nasıl işlediğini gördükten, denemeye karar verdikten sonra kızı uyurken ona bir çalışma yapıyor. Mırıldanır gibi, alçak sesle kızına doğum hikâyesini anlatıyor. Tekrar dikkatinizi çekeyim. Kız uykuda. Ona diyor ki:

“Biliyor musun sen doğduğunda aslında çok hastalanmıştın ve seni bizim yanımızdan almışlardı, biz sana dokunamamıştık, görememiştik. Belki de sen o

sırada korkmuş olabilirsin. Ama biz hep seni bekliyorduk, kapının önündeydik. Senin iyileşmeni bekliyorduk. Sen benim kucağıma gelmeyi bekliyordun ama bambaşka bir yere gitmiştin, bu yüzden bunlar seni çok korkutmuştur. Ama artık iyileştin. Biz hep senin yanındayız. Korkacak bir şey yok.”

Sonra uyanıkken de kızı “Ben doğunca ne olmuştu anne?” diye sorular sormaya başlayınca yeniden anlatıyor. Ve kızı annesinin cümlesini bitirmesini beklemeden, “Evet, siz beni kapıda bekliyordunuz” diyerek kendi tamamlıyor.

Başka bir gün Senem mutfakta yemek yaparken gayriihtiyari bir şarkı söylemeye başlıyor. Kayahan’dan. “Ninni” şarkısı. “Uykudan uyanmış. Gülermiş bakarmış. Annesi onu çok severmiş, öpermiş severmiş” diye giden şarkısı. Bu şarkıyı söylüyor, kızı arka odada keyifle oyun oynarken birden hıçkıra hıçkıra ağlamaya başlıyor.

“Bu anı kaçırmak istemedim” diye anlatıyor Senem. “O anda hatırladım. 21 günün sonunda kızımı ilk kucağıma aldığımda ona bu şarkıyı söylemişim. Ve bu şarkıda ağlaması bana o ana gittiğini düşündürdü, duyguya gittiğini düşündürdü. Kucağıma aldım, başına ve köprücük kemiğine vuruşları yaparken, biz seni bırakmayız, biz her zaman senin yanındayız, bunu hiçbir zaman unutma, ne olursa olsun her zaman senin destekçiniz, hiçbir şeyden korkmana gerek yok. Sen çok sağlıklısın, çok mutlusun dedim. Birbirimize sarıldık, ağladık.”

Bu duygusal anın üzerinden iki gün geçiyor kızın bütün vücudunu egzama sarıyor. Normalde farklı bir şey yiyince çıkan egzama bu sefer tüm vücuda yayılıyor. Krem sürecektir bir alan bile değil. Senem sıkı takipçimiz olduğu için hiç telaş etmiyor. Bunun bir iyileşme dönemi olabileceğini düşünüyor. Nitekim de öyle olduğu ortaya çıkıyor. Krem falan da sürmüyor. Zaten birkaç gün sonra bir mucize olmuş gibi egzama da yok olup gidiyor. Sonrasında Senem denemek için kızına küçük küçük, eskiden alerjisi olduğunu bildiği gıdalardan vermeye başlıyor. Mesela çikolata veriyor. Tık yok. Alerji yok. Egzama yok!

“Bir hafta geçti, iki hafta geçti, üç ay geçti... yine çıktı mı çıkacak mı diye bekleyip durduk. Hiçbir şey olmadı. Kızım artık her istediğini yiyor ve kesinlikle vücudunda hiçbir şey olmuyor; ne egzama, ne kızarıklık ne kaşıntı. O kadar mutluyum ki, size teşekkür etmek istedim, o yüzden yayınına katılmak için mesaj atmaya karar verdim.”

Müthiş bir iyileşme hikâyesi. İnanılmaz değil mi? İşte kastettiğim sonraki seviye bu. Senem uykusunda kızına çalışma yapıyor, kızı şarkıyla tetiklenip ağlıyor, duygu iyice boşalıyor ve final. Alerji bitti egzama gitti.

Bildiğiniz gibi NeuroFormat özellikle yetişkinlerin uyanık halde kendilerine ve

Cimri koca cömert oldu!

NeuroFormat'ta bir üst seviye dedim ya. Bu ikinci hikâyemiz de bir o kadar şaşırtıcı, enteresan. Buradaki konumuz fiziksel bir rahatsızlık değil daha çok bir takıntı hali, bir davranış modeli. Bakın sistem böyle konularda bile nasıl çalışıyor. Elbette bu bölümün başında söylediğim gibi yine yöntem bizzat kişinin kendisinin çalışma yapması değil, birinin onun bilgisi dışında, onun üzerine çalışma yapması. Hadi okuyalım...

Şu ana kadar anlattığım tüm iyileşme hikâyelerini bizzat dinledim. Binlerce kişiyle de paylaştım. Bu arada bana gelen iyileşme mesajlarını günde bir kez olmak üzere yayınlıyorum da. Bu hikâyemiz özellikle çok eğlendirici olduğu için burada da paylaşmak istedim. Kahramanımız, biraz mahrem bir travma olduğu için, yayına katılmak istememişti.

Reşide Hanım “Hocam Allah sizden razı olsun” diyerek başlamıştı mesajına. Dur bakalım ne geliyor diyerek okumaya başladım ben de. “Benim adam çok pintiydi, para takıntısı vardı. Şu anda tamamen değişti. Ev aldık, sıkıntımız tamamen bitti; kızım da ben de rahatladık.”

Nasıl yani mi dediniz? Demeyin demeyin. Evet, inanılmaz ama gerçek. Bakın bu da oluyor. Pinti bir koca NeuroFormat mucizesiyle cömert bir eşe bile dönüşebiliyor!

Şaka bir yana Reşide Hanım'ın bana yazma sebebi gerçekten de eşinin “geçen” cimriliği.

Öyle ki maddi durumları iyi olmasına rağmen beyefendi elini cebine atmaya korkuyor, adeta cebinde akrep var. Harçlık verirken suratını asıyor. Satın alınan her şeyin fiyatını sorguluyor.

Reşide Hanım bizim yayınları takip ediyor, çocuklar uyurken yapılan çalışmayı duyunca, acaba yetişkinler üzerinde de işe yarar mı diye geçiriyor içinden ve

“Denemekten ne çıkar” diye düşünüyor. Kocası üzerinde bir çalışma yapmaya karar veriyor. Koca uyurken fısır fısır konuşarak travmasını çözüyor. Pinti koca cömert eşe dönüyor!

Önce fısır fısır konuşma kısmı. Önceki hikâyeden de biliyorsunuz zaten. Başka birinin, eşinizin, çocuğunuzun bir travmasını çözmek istiyorsanız o uykudayken bunu yapabilirsiniz. Reşide Hanım da öyle yapıyor. Kocasına fısır fısır anlatıyor. Travmasını bir güzel tasvir ediyor. “Sen böyle hissettin ama geçti. Artık bir tehlike yok” diyor.

Peki kocanın travması neymiş? Şuymuş: Eşi beyefendinin karısına da anlattığı bir anısı var. Zaten Reşide Hanım hangi mesele üzerine çalışması gerektiğini bu bağlantıyı kurarak buluyor.

Beyefendi askere gidiyor. Eski zamanlar. İç çamaşırına kadar soyunmasını istiyorlar, sağlık muayenesi yapılacak. Rutin bir işlem. Kimsenin adamın bir tarafını görmek gibi bir arzusu yok elbette ama duygular mantık dinler mi? İnanılmaz utanıyor. Şiddetli bir utanç. Cinsel utanma. Genel utanma...

Reşide Hanım yine yayınlarımızdan birinde takıntıların cinsel utanmayla ilgili olduğu bilgisini öğrenmiş. Eşinin para takıntısının da yaşadığı utançla bir ilgisi olabileceğini düşünüyor. Adam uyurken çalışmasını yapıyor.

“Hani seni böyle böyle soydular ya, hani çok utandın ya, artık tehlike yok. Kimse sana bir şey yapamaz. Tehlike geçti...” filan diyerek çalışmasını yapıyor.

Çalışma yapıldı ama dur bakalım işe yaramış mı?

Ertesi gün oluyor, denemek için eşinden para istiyor. Şunun için lazım demeden, açıklama yapmadan. Eşi hiç tereddütsüz pat diye çıkarıp veriyor parayı. Zaten o günden sonra da pinti koca cömert kocaya dönüşüyor. Artık ne ailesini ne de kendini sıkıyor. Reşide Hanım kocasının nasıl bonkör bir adam haline geldiğini ev aldıkları müjdesiyle beraber veriyor bize.

Ne şaşırtıcı değil mi? Çıplaklık, cinsel utanma, oradan cebinden para çıkacak diye ödü kopan birine dönüşme. Burada çıplaklık ve utanma travması neden parayla ilişkide ifade buldu diye sorabiliriz. Bunun yanıtı parada değil OKB’de gizli. Yani obsesif kompulsif bozuklukta. Burada sonuç para değil aslında

takıntı. Ve takıntı dediğimiz şey de bir milyon şey olabilir. Durmadan elini yıkamaktan kaldırım çizgilerine basmamaya ya da bu hikâyede olduğu gibi elinden para çıkarken paniğe kapılmaya dek bir dolu şey.

Küçük bir de tüyo: Takıntılar ille de OKB olarak teşhis edilmeyebilirler ama irili ufaklı takıntıları olan bir kişinin cinsel utanmasını çözerek hayatını ciddi ölçüde rahatlatabilirsiniz.

Anne travmasını çalışınca çocuk iyileşti!

Geldik kitabımızın son hikâyesine. Hadi son bir kez daha bozalım ezberlerimizi! Daha önce de söylediğim gibi bu kitabın son düzenlemelerini yaparken bir yandan da sonraki kitabımın hazırlıkları çoktan başladı bile. Ve bu hikâyemiz bir anlamda sonraki kitabımın “teaser”ı olma özelliğini taşıyor. Yani size NeuroFormat iyileşmelerinde bir üst basamağın ne olduğunu minik bir fragmanla göstermek istiyorum. Hazırsanız başlıyoruz...

Son hikâyemizin kahramanı Arzu iki çocuk annesi bir kadın. “Bundan yedi ay önce tanıdım sizi. Bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine. Arkadaşım beni aradı ve ‘Bir şey diyeceğim ama üzülmeni istemiyorum. Barış Muslu diye biri var. Onu takip et. Belki de çocuğunun sorununun kaynağı hamilelikte yaşadığın bir travma olabilir’ dedi.”

Böyle anlatmaya başlamıştı Arzu hikâyesini. Arkadaşının tavsiyesinden sonra yayınları takip etmeye başlıyor. Ve günlerce düşünüyor. Ne olabilir ne olabilir diye...

Önce bir arka plan bilgisi vereyim: Arzu’nun kızı epilepsi hastası. İlkokul çağında ilk nöbetleri başlıyor. Ve bundan sonra hayatları acil servislere taşınmakla geçiyor. 13 yaşındayken ilk nöbetini geçirip merdivenden düşüyor. Bir yıl içinde 10-12 kez nöbet geçiriyor. Hatta bir yıl boyunca hastanede yaşadıklarını söylüyor Arzu. Ama ne yapsalar çare bulunamıyor. Kızını okula gönderiyor, her şey yolunda, bir telefon geliyor ambulanstayız kızını hastaneye götürüyoruz deniyor. Anlayacağınız Arzu ve kızının hayatında nöbetler eksik olmuyor. Kız üniversiteyi bitiriyor ama nöbetler devam ediyor.

İşin ilginç tarafı ikinci çocuğunda, oğlunda da epilepsi başlıyor.

Çok uzatmadan iyileşme kısmına geçmek istiyorum. Arzu yayınlarımızı izledikten sonra kendisi ve hamilelik dönemi üzerine düşünmeye başlıyor. İki ay boyunca kendi hikâyesi üzerinde mesai harcıyor. Ve bir gün yatakta yatarken

birden kalkıyor. “Buldum” diyor. “Buldum!”

Kızına hamile olduğu günlere dönüyor. 5,5 aylık hamile, sancıları var. Hastaneye gidiyorlar. Yanında eltileri. O gece televizyonda güzel bir film var, eltisi diyor ki: “Tam da zamanını buldun. Bizi hastanelere getirdin. Filmi kaçıracağız.” O anda cümlelerin kendisinde bir şey yok gibi görünse de Arzu’nun beyninde bir şimşek çakmış gibi oluyor. Zaten acı içinde ve bir de bu lafı duyunca o kadar zoruna gidiyor ki bir anda duvarlar etrafında dönmeye başlıyor. Olduğu yere düşüyor. Sonraki on-on beş günü hiç hatırlamıyor. Pek kendinde olmadan hastanede yatmış. Hiçbir şey hatırlamadan ve sürekli kasılmalarla. Çocuğun da düşme tehlikesi olduğundan bahsedilmiş, ama bir zaman sonra toparlanmış, hastaneden çıkmış. Yine de doğum vakti geldiğinde zorlu bir doğum olmuş. Ama bebek sağlıklı doğmuş.

Bu anıyı hatırlamak Arzu’nun zihninde bir ışık yakmış adeta. Bu travması üzerine çalışmış. Çalışmayı yaptıktan sonra boğazı yanmaya, öksürmeye başlamış. Sabah uyandığında boğazı şiş ve konuşamıyor. İşe gitmesi gerekiyor ama hareket edecek hali yok ve titriyor.

Şimdi daha da ilginç yere geliyoruz: Aynı sabah bir telefon geliyor. Kızı o sırada Ankara’da. Arayan, kızının yanlarında kaldığı dayısı. Kızının hasta olduğunu, ateşinin çıktığını söylüyor Arzu’ya.

Arzu dayısını teskin ediyor. “Sakin ol, hiçbir şeyi yok, geçecek” diyor. Bunu nereden mi çıkarmış. Çünkü canlı yayınlarımızda da sık sık söylediğim bir şeydir bu. Özellikle annelik travmasını temizliyorsanız veya bir başkası üzerinde çalışma yaptıysanız o kişide belli semptomların olması normaldir. Aramızda adeta görünmez iplikler var.

Birkaç gün geçiyor Arzu da kızı da iyileşiyorlar. Ve o günden sonra bir daha da nöbet geçirmiyor kızı.

Bize ulaştığında bu yaptığı çalışmanın üzerinden yedi ay geçmişti ama hâlâ bir nöbet yaşanmamıştı.

Tüylerimi diken diken eden bir hikâyedir bu. Ne çarpıcı, ne inanılmaz değil mi? Hamilelikte yaşanan kalakalma hali, anne karnındaki bebekte epilepsi olarak ortaya çıkıyor. Anne o anıya gidiyor, o travmayı temizliyor, önce ikisi de hasta

oluyor sonra kızındaki rahatsızlık bir daha dönmek üzere iyileşiyor.

Sizce tüm bu iyileşmelere mucize demek haksız mıyım?

Şimdiden bakarak geçmişini temizliyorsun, geçmişe dönüp o anda gösteremediğin sakinliği, tevekkülü şimdide o olayı canlandırırken gösteriyorsun ve geçmişini de şimdini de iyileştiriyorsun.

Şimdi size son bir sürprizim var: Bu çalışmadan sonra sadece kız değil, biraz önce bahsettiğim, ablası kadar şiddetli olmasa da onunla aynı zamanlarda epilepsisi başlayan oğlu da iyileşiyor. Bu tarihten sonra hiçbir şekilde epilepsi atağı geçirmiyor.

Arzu'nun kızının daha sonra yapılan EEG'lerini gören doktor epilepsisinin olmadığını teyit ediyor.

Şu ana kadar anlattığım birçok hikâyede iyileşmeler doktor raporlarıyla da sabit.

Son Söz

Kitabımızın sonuna geldik. Tahmin ediyorum okuduğunuz iyileşme hikâyeleri sizin de ezberlerinizi bozdu. Gecikmeli teslimiyet ve tevekkül sanatının yani NeuroFormat'ın nasıl mucizeler yarattığını hep birlikte gördük. Kitapta anlattığım hikâyeler, bugüne dek gerek canlı yayınlarımıza katılan gerek seminerlere gelmiş gerekse de uzman psikolog ekibimizden yardım istemiş kişilerin hikâyeleriydi. Neredeyse hepsi canlı yayınlarımıza çıkıp binlerce kişiye hikâyelerini kendi ağızlarından anlattılar. Bunların misli misli iyileşmeler olsa da ben bu kitapta özel olarak hatırladıklarımı, ilginç bulduklarımı seçmeye çalıştım.

Geldiğim noktada şundan eminim, tekrar etmekte hiçbir sakınca görmüyorum. Bence konvansiyonel tıp akut durumlarda, yaralanmalarda, kazalarda işini dört dörtlük yapıyor. Her gün milyonlarca can kurtarıyor. Ama iş kronikleşen sorunlara gelince o noktada çoğunlukla bataklığı kurutmak yerine araziye sinek ilacı sıkarak uğraşıyor. Evi sel basmış yerlere havluları atarak çözüm bulmaya çalışıyor. Oysa araziye sinekten kurtarmak istiyorsan önce bataklığı kurutacaksın. Evi su bastıysa önce gidip musluğu kapatacaksın.

Bizim NeuroFormat sistemiyle yaptığımız şey en basit anlamıyla bu işte. Kaynağı ortadan kaldırmak. Afrika'da kanat çırpınca Japonya'da kasırgaya sebep olan kelebeği önce bulmak sonra sakinleştirmek.

NeuroFormat'ta bir üst seviye derken kastettiğimi biraz daha açayım. İtiraf edeyim ben şu ana kadar insan dahil bütün canlıları birbirinden ayrı sistemler olarak görüyordum. Çoğunlukla kişinin kendi yaşadığı travmalarının kendisi üzerinde çalışarak çözülebileceğini, eğer ebeveynlerden, atalardan bize travma miras kaldıysa da sadece kendi üzerinde çalışırsan belki bir çözüm olabileceğini düşünüyordum. Bir başka deyişle bana göre bir insanın sağlığının ve psikolojisinin tek çözümü kendi beynindeydi.

Ama yolda gördüm ki evren düşündüğümüz şekilde işlemiyormuş. Özellikle hayatta belki en yetenekli olduğu konu matematik olan, hep müspet bilimle ilerlemeye çalışan yani hayatı klasik bilimle açıklamaya çalışan biri olarak sonraki kitaplarımda anlatacaklarıma ben bile hâlâ çok şaşıyorum.

Neden mi? Evet tabii ki annemiz hamilelikte travma yaşarsa bu bizi etkileyebilir, sonuçta hamilelik sırasında aynı bedendeyiz. Şaşıracak bir durum yok. Ama asıl şaşılabilecek şey, çocuğun yaşı kaç olursa olsun, onun rahatsızlıklarının sebebi olan, annesinin hamilelik sırasında yaşadığı travma annesi tarafından çözüldüğünde çocuğun da habersiz bir şekilde iyileşmesi.

Bu aslında beyinlerimizin, özellikle de anneyle çocuğun beyninin bir şekilde hâlâ iletişimde olduğunu gösteriyor.

Anne hamilelikte yaşadığı travmayı çalışır çalışmaz, gördüğüm yüzlerce örnekte, konudan tamamen habersiz, çalışmadan bihaber çocuklar kendiliğinden hem psikolojik hem fiziksel konularda iyileşme yaşadılar. Öyle ki, bu iyileşmeler öyle tutarlı bir şekilde devam etti ki annelerin hamilelikteki travmasından dolayı çocukların hasta olmasını anne üzerine çalışarak çözmeyi bir rutin haline getirdik.

Sadece bu kadar da değil!

Annenin bekârken, daha kendisi çocukken yaşadığı travmalar anne tarafından çözüldüğünde bile çocuklarında büyük iyileşmeler gözlemlendi. Hatta ve hatta özellikle affetme çalışmaları sırasında hayalde yüzleşilen kişide birtakım psikolojik ve fizyolojik değişimler gözlemlendi. Mesela bir hanımefendi babasını hayalinde affettiği anda babası da otomatik olarak bazı değişimler yaşadı.

İtiraf etmek gerekirse bu son anlattığım, sen çalışma yaptığın zaman karşıdaki kişide değişimler yaşanması, bizim çok gördüğümüz ama her zaman yaşanmayan bir durum.

Hamilelikteki travmalar açısından bakınca anne-çocuk ilişkisi çok güçlü ve tutarlıyken bu son bahsettiğim durum neden bazen yaşanıyor bazen yaşanmıyor ben de hâlâ modellemeye çalışıyorum.

Tüm bunlara ek olarak özellikle annelerin çocuklarının hatırlamadığı travmalarda çocukların yerine, sanki onun bedenindeymiş, sanki o yaşıyormuş gibi çalışma yapmaları da birçok farklı konuda inanılmaz etkiler sağlıyor. Burada anlatmaya çalıştığım, kişinin gözlerini kapatıp NeuroFormat çalışmasını bizzat kendi üzerinde yapması. İşe yaradığını gördüğüm ve neden ve nasılını hâlâ anlamadığım, çözmeye çalıştığım bir konu bu da.

Neden çözmeye çalıştığım diyorum çünkü tüm detaylarıyla anlamadığım zaman

bir mühendis olarak bunu ezbere söylüyor olmak açıkçası beni rahatsız ediyor.

Zaten bir sonraki kitabımda bu inanılmaz iyileşmelerden bahsedip evreni biraz daha iyi anlamaya çalışacağız.

Son iki senedir bu anne-ocuk iyileşmelerinin tutarlı ve neredeyse istisnasız çalıştığını gördüğümden beri evrenle ilgili bakış açımı tamamen değiştirmek zorunda kaldım. Ve yine son iki yıldır bunu daha iyi anlama çabasıyla kuantum fiziği, sicim teorisi, her şeyin teorisi, CERN’de ne olup bitiyor, bunları araştırıyorum.

Hani bir söz vardır, kuantum fiziğini anladım diyen aslında kuantum fiziğini anlamamıştır diye. Araştırmalarım sürüyor.

Şu ana kadar olaya hiçbir zaman spiritüel bakmadım ama görülüyor ki birçok felsefenin de söylediği gibi bütün evrenin birbirine bağlı parçalarıyız. Ama ş şüphe götürmüyor: en çok bağlı olan da anne ve ocuklar.

Kitaba travmalarımızın en büyük sağlık sorunları nedeni olmasıyla başladık ama kitabı çok daha ilgi çekici hatta anlaşılmaz bir yerde bırakıyoruz. Bunu bir sonraki kitapta daha fazla irdeleyeceğiz.

Buradan sonraki sayfalarda Hastalıklar ve Travmalar listemizi bulacaksınız. Dilerim başınıza hep güzel şeyler gelir, uzun mu uzun, sağlıklı ve mutlu bir ömür yaşıar hiç hastalanmazsınız. Ama bir rahatsızlığınız olduğunda bunun hangi travmayla tetiklenmiş olabileceğini bulmak isterseniz de başvurabileceğiniz liste elinizin altında olacak.

Umarım kitabım size ilham vermiş, umut aşılamıştır.

Sağlıklı, uzun bir ömür, mutlu günler dilerim.

Sevgilerimle....

M. Barış Muslu

Mart/2021

Hastalıklar ve Travmalar

Hastalık adı ya da bölge / Travma konusu

A

Addison: Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

Âdet Düzensizliği: Kayıp, ayrılık, ölüm, terk edilme travması.

Âdet Sancısı-Menstrüasyon (ağrılı): İlk âdet görülme anında alınan negatif tepki, utanmak. Hamile kalmakla ilgili travmalar. Kadınlığın kabulü ile ilgili değersizlik travmaları.

Adrenal Kanser: Aşırı stresle baş etmek zorunda kalınan travmalar. Yanlış yolu seçmiş olmak, kaybolma travmaları.

Aft-Ağızda aft: Elde edememe, kurtulamama travmaları. Özellikle dudak ve ağızla dokunmak istenip elde edilemeyen yiyecek, emzik, sigara gibi alışkanlıklarda oluşabilir.

Agorafobi: Bayılma ya da bir madde kullanımıyla aklı kontrol edememe korkusu.

Ağız Kokusu: Çok isteyip yiyememek, aşermek.

Ağız Bölgesi (dil, damak): Kanser dahil birçok sorun için sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek, bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir. Kurtulmaksa örneğin okula teslim edilmesi gereken bir ödev, kurtulmak istenilen bir kişi, hastalık, görev olabilir. Ayrıca söylemek isteyip bir türlü söyleyemediğimiz sözler ağzın sol tarafında

sorunlar yaratabilir. Baskın el kuralı geçerli değildir.

Ailevi Akdeniz Ateşi: Genetik yapıda olmasına rağmen ayrılık, değersizlik travmaları çalışılarak sonuç alan kişiler mevcuttur.

Akciğer Kanseri: Ölüm korkusu, nefessizlik travması (alveol hücreleri), alana yapılan müdahale (bronşlar). Tek bir kitle varsa genellikle bir yakının ölmesi korkusu, çok fazla kitle varsa kendi ölümünden korkmak.

Akciğer Tüberkülozu-Verem: Ölüm korkusu, nefessizlik travması. Çoğu zaman akciğer kanserinin iyileşme dönemidir. Savaşlardan sonra çok fazla verem vakası görülür. Sebebi ölüm korkusunun bitmesiyle toplumun rahatlamasıyla iyileşmeye girilmesidir.

Akciğer Zarı (plevra): Göğse fiziksel saldırı tehdidi. Göğüs ameliyatları ve ameliyat korkusunu da içerebilir.

Alerji: Travma yaşanırken ortamdaki baskın bir tetikleyiciyle (besin, ilaç, polen, toz, koku, tat, hayvanlar, yerler) travmayı ilişkilendirmek. Alerjinin vücutta başlattığı etki travmayı, hangi maddeye olduğu da hangi maddenin travma sırasında orada olduğunu belirliyor. Mesela süt alerjisi egzama benzeri cilt rahatsızlıkları ortaya çıkarıyorsa, demek ki travma ayrılma kaynaklı, travma yaşanırken kişinin sindirim sisteminde süt (laktoz) sindirildiği anlamına geliyor.

Alerjik Kaşıntı: Ayrılık, bir yerden ayrılmak.

Alerjik Rinit: Koku travması.

ALS: Tüm motor nöron hastalıklarında olduğu gibi kal gelme travması. Donup kalmak, kaçamamak, savaşamamak, ne yapacağını bilemeyip kararsız kalmak (bkz: Temel Travmalar).

Alzheimer: Birisini kaybetmek, çok yakın birinin ölümü.

Anevrizma: Bulunduğu yere göre değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmalarında görülür. Travma konuları kas ve kemiklerle benzerlik gösterir. Beyindeki anevrizmanın travmasının ne olduğu belirlenemez.

Ankilozan Spondilit: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Çok ciddi temel

değersizlik, rezil olma ya da yalnız bırakılma ve kimliğiyle ilgili değersizlik konularını kapsayabilir.

Anksiyete-Kaygı Bozukluğu: Dört farklı travma türü: Cinsel utanma travmaları. Bayılma ya da bir madde kullanımıyla akli kontrol edememe korkusu. Hastalık teşhis ve hastane travmaları. Kontrol edilemeyen genel dönemler.

Anoreksiya Nevroza: Cinsel utanma ya da kilosu ile ilgili alay edilme, anneyle çok ciddi çatışma, rekabet, öfke.

Aort Damarı Genişlemesi: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Apandisit: Çok aşağılık bir olay karşısında sindirilemeyen öfke. Açlık korkusu, para kaybı ve maddi konularda travmalar.

Arpacık: Göze yapılan saldırı. Kişinin gördüğü bir şeyle ilgili lekelenmiş hissetmesi. Ayrılık korkusu.

Artrit: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bulunduğu ekleme göre travması değişir. Bulunduğu yer, travmaları bulmak adına önemli ipuçları verir. Kas ve kemiklerdeki kurallar geçerlidir.

Astım: Çok ciddi bir korku, alana yapılan müdahale, nefes alamama travması.

Ateş Basması: Cinsel utanma travması. Menopoz.

Atriyal Fibrilasyon: Kalbin yeterince güçlü olmadığı, görevini yapamadığı hissedilen travmalar.

Avesküler Nevroz: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle taşıyabileceğinden daha fazla yük almak zorunda kalmak.

Ayak Altı (epidermis): Alanı terk etmek, taşınmak zorunda kalmak. Ya da terk etmek istemek.

Ayak Altında Yanma: Sert ayrılık travması. Sevdığı bir bölgeden ayrılmak. Gitmek istenmeyen bir yere gitmek zorunda kalmak.

Ayak Bileği: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle karşı koyamamak, kaçamamak.

Ayak (düz taban): Ayakla ilgili değersizlik, yetersizlik. Anneden uzak kalmak, dokunamamak.

Ayak Üşümesi: Stres döneminde olduğu anlamına gelir. Yaşanan travma her ne ise beyin bir türlü çözememişse dolaşımında sorun var demektir.

Ayaklar: Ayakta duramamak, gitmek istenilen yere, ileri gidememek.

Azospermi: Terk edilme, ayrılma, birisini kaybetme, ölüm temalı travmalar.

B

Bacaklar-Kemik ve Kaslar: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle, zorluğa karşı ayakta duramamak.

Bacaklar-Kas Hareketleri (motor nöron): Travma sırasında kaçamadığını, tuzığa düşürüldüğünü, hapsolacağını hissetmek ya da hayatı boyunca bir tekerlekli sandalyeye mahkûm olacağından korkmak, bacaklarıyla gitmesi, çıkması gereken yerlere çıkamadığını hissetmek.

Bademcik: Elde edememek, kurtulamamak. Özellikle söz söyleyememek, içinde kalması durumu. (bkz: Temel Travmalar)

Bağırsak (ince-onikiparmak): Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturması, ağırına gitme.

Bağırsak (kalın-kolon): Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturması, ağırına gitmesi. Sorunun sindirim sisteminin sonlarına (çıkışa) doğru olması, hem içine oturan durumun belli oranda kabul edilmek zorunda kalındığı ama tabii ki rahatsızlık yarattığı, hem de kahpece konularla ilgili konular olması ihtimalini güçlendiriyor.

Behçet Hastalığı: Ayrılık acısı, birisini kaybetmek, saldırı, iğrenmek,

görmek istemediğin bir durumla karşı karşıya kalmak.

Bel Fıtığı: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle yalnız kalmak zorunda olmakla ilgili değersizlik, kimliksel değersizlik, destek görememe, tek başına bırakılma, yardımsız kalma.

Benler: Saldırı ya da pislik travmaları. Özellikle benin çıktığı bölgeye fiziksel ya da mecazi saldırı hissetmek. Cilt, beni çıkartarak o bölgeyi biyolojik olarak kalınlaştırmaya çalışıyor.

Beyin Kanaması: Travma her şey olabilir.

Beyin Tümörü: Travma her şey olabilir.

Bipolar (manik depresif): Cinsel utanma travması.

Önemli uyarı: Tüm psikoz vakalarında çalışma yapmak büyük riskler içerebilir. Zira kişinin özellikle de intihar eğiliminin olması, kendisine ya da başkasına şiddet gösterme ihtimali olması, çalışma sonrası dönemde çok zor bir süreç yaşanma ihtimalini ortaya çıkarıyor. Belirli ilaçlarla dengede olan bir duruma, tıpkı sakın bir arı kovanına çomak sokulması gibi bir etkisi olabilir. Böyle bir çalışma sadece yetkin kişiler tarafından gerçekleştirilmelidir. NeuroFormat ile bu sürece müdahale sadece tam teşekküllü, kişinin 24 saat kontrol edilebildiği, psikiyatrist denetimindeki özel kliniklerde gerçekleştirilebilir.

Böbrek-Parankim: Su veya sıvı ile ilgili tehdit.

Böbrek-Toplama Tüpleri: Ayrılık travmaları. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek.

Böbrek Taşı: Ayrılık travmaları. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek. Alana yapılan müdahale travmaları.

Böbrek Yetersizliği: Tek başına kalmak, ayrı hissetmek, birini kaybetmek, sıvı travması, sudan çıkmış balığa dönmek (aşı, boğulma, paranın sular seller gibi gitmesi, doğumda suyun erken gelmesi, doğumda oluşan tansiyon, serum takılması.

Böbreküstü Kabuğu Kisti: Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

Boğaz Şişliği: Elde edememek, kurtulamamak (bkz: Temel Travmalar).

Boğazda Yumru Hissi: Boğulma tehlikesi.

Boyun Düzleşmesi: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle adaletsizlik ya da entelektüel (akıl ve zekâ ile ilgili) değersizlik.

Boyun Fıtığı: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle adaletsizlik ya da entelektüel (akıl ve zekâ ile ilgili) değersizlik.

Bronşit: Alana yapılan müdahale.

Bulimia Nervoza: Cinsel utanma travması, kilo ile ilgili alay edilmesi, utandırılması, anneye karşı ciddi rekabet ve öfke.

Burun Tıkanıklığı: Koku travması ya da herhangi bir travma sırasında travmayı etraftan gelen koku ile özdeşleştirme.

C-Ç

Candida Mantarı: Bulunduğu organ travmanın ne olduğunu anlatır. Böbrekteyse ayrılık, bağırsaktaysa sindirilemeyen öfke, derideyse saldırı-pislik travmalarıyla ilgili diyebiliriz.

Chron Hastalığı: Sindirilemeyen öfke.

Cilt Lekesi: Ayrılık travması ya da alt derideyse saldırı ve pislik travması.

Cushing Sendromu: Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

Çene Kilitlenmesi (bruksizm): Bir şeyi ısramamak, diş geçirememek ya da elde edememekle ilgili değersizlik.

Çene Kanseri: Bir şeyi ısramamak, diş geçirememek ya da elde edememekle ilgili değersizlik.

Çıban: Saldırı ya da pislik travması. Kirletilmiş hissetme. Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Çölyak: Sindirilemeyen öfke. Travma sırasında glütenin travmayla koşullanmasıyla ilgili.

D

Dalak: Kan travması. Kanlı yaralanma, kan görme.

Damarlar: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Daha düşük şiddette bu tür travmalar damarlarda görülür. Bulunduğu yer, travmaları bulmak adına önemli ipuçları verir. Kas ve kemiklerdeki kuralla aynıdır.

Demans: Birisini kaybetmek, çok yakın birinin ölümü.

Demir Eksikliği: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Depresyon: Her türlü travma olabilir, majör depresyonda cinsel utanma travması da olabilir.

Deri Hastalıkları-Alt Deri (dermis): Alt derideyse; kişiliğe, kimliğe tehdit ya da fiziksel saldırı veya pislik travması.

Deri Hastalıkları-Üst Deri (epidermis): Üst derideyse; terk edilme, ayrılma, birisini kaybetme, ölüm temalı travmalar. Sevdığım kişi artık bana dokunmuyor, gitti, öldü. Bebeklerde memeden kesilme.

Deri Tüberkülozu: Saldırı ya da pislik travması. Kirletilmiş hissetme.

Dikkat Eksikliği: Ölüm, birisini kaybetmek, ayrı kalmak, özlemek. Sıkça annenin hamilelik travmalarıyla da ilgili olabiliyor. Böyle durumlarda hem kayıp hem de annenin dikkatini belli bir konudan ya da kişiden kaçırmak istemesi durumu olabilir. Annenin acıdan kaçmak için epidural anestezi yaptırması.

Dilde Yara: Harita dil de dahil olmak üzere elde edemediği bir şeyi, yiyeceği

aşermek. Özellikle hamilelik dönemi.

Dirsek: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Kolla ilgili bütün başarısızlıklar genellikle dirseklerde öncelikli olarak çıkabilir. Kolların saramaması, kendini savunamaması, bir spor aktivitesi dahil bir görevi iyi ifa edememesi.

Dışkı Kaçırmak (inkontinans): Alana müdahale. Sınırlarını çizememek.

Diş Çürüğü: Elde edememenin, diş geçirememenin değersizliği. Yemeye izinli olmamak. Aşermek.

Diş Eti Çekilmesi (iltihabı): Genelde bir şeyi fiziksel olarak yemek isteyip yiyememek. Ağızın temas istediği durumların gerçekleşmemesi. Veya emmek ya da öpmek istememek.

Diş Gıcırdatmak-Diş Sıkmak: Elde edememenin değersizliği.

Diş Minesi: Isırmak ya da ısırılmamak travması. Isırmak istiyorum.

Dişçi Korkusu: Bazen vücudun bütünlüğüne yapılan tehditlerle ilgili olabilir. Mesela cinsel saldırı travmaları.

Disleksi: Çok küçük yaştaki anneyle ilgili ayrılık travması. Annenin hamilelikte yaşadığı ayrılık ve başarısızlık travmalarıyla da ilgili olabilir.

Diyabet (şeker hastalığı): Kadınlar için: İğrenme, tikslenme ve korku yaşanan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

Diz: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bacağın yetersiz, başarısız olduğu ve bacakla ilgili suçluluk içerebilecek tüm durumlar. Esnek olamamak, spor benzeri aktivitelerde performansını yeterli bulmama, bir yere gidememek, gitmediği için kendini suçlamak.

Doğum Lekeleri: Hamilelikte yaşanan ayrılık ya da saldırı travması olabilir.

Dudaklar-Çatlaklık: Söylenen söz ile ilgili değersizlik. Sözlerinin hiçbir anlam ifade etmemesi.

Dürtüsellik: Bebeğin çok acil olarak doğuma alınması. Annenin hamileliğinde düşük veya kaybetme korkusu yaşaması. Yine hamilelik döneminde annenin çok yoğun temas ihtiyacı.

E

Egzama: Sedef, dermatit, kurdeşen, vitiligo benzeri tüm epidermis (üst deri) rahatsızlıkları ayrılık travmalarıyla ilgilidir. Temel Travmalar bölümünde detaylarını okuyabilirsiniz. Egzamanın bulunduğu bölge, beynin ayrılık acısını bizzat yaşadığı yerdir. Ayrılık yaşanan kişinin ona hep dokunduğu, onu kodladığı yerde durum yaşanır. Mesela saçlarda egzama: Kendinden büyük birinin kaybı, saçını okşayan birinin, anne-babanın kaybı. Ellerde egzama, elini tuttuğun birinin kaybıdır. Egzamalar ve tüm üst deri rahatsızlıkları genellikle ayrılmayı istememek, özlemekle ilgiliyse de bazen tam tersi şekilde hayatında bir kişiyi istememek, ayrılmayı şiddetle istemekle de ilintili olabilir. Bu tarz egzamalar kol dışı, dirsekler, elin dışı, diz üstü, kaval kemikleri ve ayak üstünde çıkabilir.

El Titremesi: Özellikle anlık şaşkınlık, kararsızlık ve büyük bir çaresizlik içinde fiziksel olarak bir cismi ya da mecazi olarak bir insanı tutmayı başaramamak, kendini elleriyle korumayı başaramamak, ellerini kullanması gerektiği yerde bunu başaramamak.

Eller ve Kollar (kemikler ve kas dokusu): Âciz kalmak, tutamamak, savunamamak, manuel bir işlemi gerçekleştirememek.

Eller ve Kollar (kas hareketleri): Özellikle motor nöron rahatsızlıkları, mesela el titremesiyle ilgili olarak bu bölüm geçerlidir. Fiziksel olarak bir cismi ya da mecazi olarak bir insanı tutmayı başaramamak, kendini elleri ve kollarıyla korumayı başaramamak, bir şeyi (fiziksel ya da mecazi olarak) elleriyle uzağa itememek.

Ellerin Terlemesi: Pislikle ilgili travma, pis bir şeyi elleme, iğrenme.

Endometriozis (çikolata kisti): Kayıp, ayrılık travmaları.

Epifiz Tümörü: Karanlıkta yaşanan travma.

Epilepsi: Zorla bir yerde hareketsiz bırakılmak, aşı, sünnet ya da doğum kanalında sıkışıp kalmak, zor doğum olabilir. Çocuğun doğum kanalında çok uzun kalması ya da annenin hamilelik ya da doğum sırasında -özellikle çocuğun hareketsiz olması durumunda- ölmesinden korkması da olabilir. Ya da birileri tarafından bağlanıp sıkıca tutulmak, dövülmek. Doktorda, dişçide aşı, iğne yapılırken kıpırdamadan durmak zorunda kalmak. Hareketin zorla engellenmesi. Bazen bir travma sırasında tamamen sıkışmış hissetmek de bu duruma sebebiyet verebilir.

Erken Boşalma: İktidar kaybı, güçlü erkek olamama travması.

Erken Ergenlik: Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

Erken Kılanma: Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

Erken Menopoz: Tüm kayıp travmaları, boşanma, terk edilme ya da erkeklerin yaşattığı travmalar.

F

Faranjit: Yutmak istememe. Söylenen sözleri kabul etmek istememe, söyleme isteği de olabilir.

Fibromiyalji: Değersizlik, başarısızlık, suçluluk.

Fistül: Alana yapılan müdahale.

G

Gastrit: Alana yapılan müdahale.

Gaz-Bağırsak Gazi-Kolit: Sindirilemeyen öfke.

Geniz Akıntısı: Koku travması. Ortamdaki tehlike. Elde edememe, kurtulamama. Özellikle sözü bir türlü söyleyememe, bir türlü söylemek

istediklerini anlatamama.

Gırtlak: Alana yapılan müdahale. Dumandan zehirlenme korkusu.

Glokom (göz tansiyonu): Çok sert genelde arkadan gelen bir tehlikenin korkusu.

Göğüs Kisti: Baskın el kuralı geçerli. Sağlak bir kadınsa sağ taraf baba ya da eş ile ilgili bir sorun, sol taraf anne ya da çocuk ile ilgili bir sorundur. Solaklarda tabii ki kural ters işliyor.

Görme Bozukluğu-Astigmat: Görsel kayıp.

Görme Bozukluğu-Hipermetrop: Uzak mesafedeki sorunu, tehlikeyi görememe (uzağa odaklandığın için yakını görme fonksiyonu bozuluyor). Görsel ayrılık korkusu, çok yüksek korku.

Görme Bozukluğu-Miyop: Yakın mesafedeki sorunu görememe (yakına odaklandığın için uzağı görme bozuluyor). Mesela okuduğun, yakın mesafeden izlediğin bir içerikte tehlike travması yaşama. Görsel ayrılık korkusu, çok yüksek korku.

Göz-Blefarit: Gördüğü bir manzaradan rahatsız olmak. Hayata veya birine duyulan yüksek öfke.

Göz-Camsı Cisim: Saldırı, özellikle de arkadan saldırı korkusu.

Göz-İris: Görmek istediğin bir şeyi görememek ya da görmek istemediğin bir manzarayla karşı karşıya kalmak.

Göz Kanlanması: Görsel ayrılık.

Göz Kapağı Düşüklüğü: Gözünü gerekli zamanda açmayı ya da kapamayı başaramamak. Mesela bir saldırıda gözünü kapatamamak. Ya da açık tutman gerektiği bir durumda uyuyakalmak benzeri travmalar olabilir.

Göz-Lensler (katarakt): Görsel ayrılık. Onu bir daha göremeyeceğim, gözlerim hep onu arıyor, onu görmeden nasıl yaparım...

Göz-Keratakonus: Görsel ayrılık.

Göz-Konjonktiva: Görsel ayrılık. Onu bir daha göremeyeceğim, gözlerim hep onu arıyor, onu görmeden nasıl yaparım... Ayrıca gördüğü bir manzaradan rahatsız olmak.

Göz-Kornea-Kreatitis: Güçlü görsel ayrılık.

Göz Kuruluğu: Görsel ayrılık ya da görmek istemediği manzarayla karşılaşma. Ağlaması yasaklanma, ayıplanma. Otoriterlik ve ceza korkusu.

Göz-Kristalin: Görsel ayrılık.

Göz-Makula Dejenerasyonu: Çok yüksek korku. Özellikle saldırgan korkusu.

Göz-Nistagmus: Belli bir yöne bakmak istememek veya belli bir yöne bakmaya izin verilmemesi.

Göz-Retina: Çok yüksek korku. Özellikle saldırgan korkusu.

Göz Tembelliği: Özellikle de anne ya da babadan ayrılma travması.

Göz-Sarı Nokta: Ayrılık, kayıp travması. Çok yüksek korku.

Göz Seğirmesi: Bir şeye çok şaşırma, şok olma. Göz kaslarındaki iyileşme krizi anlamına geliyor.

Göz Tansiyonu: Özellikle de arkadan yapılan büyük bir saldırı.

Gözler-Tavuk Karası-Retinitis Pigmentosa: Gördüğü bir manzaradan rahatsız olmak. Birinin ölümüne şahit olmak.

Gözyaşı Bezi Tümörü-İltihabı: Genelde sağ göz, görmek istediğini görememek, görsel bir kayıp, ayrılıktır. Sol gözse görmek istemediğin bir manzarayla karşılaşmakla ilgilidir.

Gözde Kaşıntı: Görsel ayrılık.

Grip/Nezle: Koku travması. Burundan kötü koku ya da tehlike sinyali hissetme. Bu gerçek anlamda kötü bir kokudan yaklaşan bir tehlikeyi koklama ihtimaline ya da burundan virüs alma korkusuna kadar birçok

durumu kapsayabilir.

Guatr: Kadınlar için: aşırı âciz kalma travması. Erkekler için: önden gelen tehlike.

Guatr (sert): Elde edememe ya da kurtulamama (söyleyememe, konuşamama).

Gut: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmalarının ayrılık travmalarıyla beraber yaşanması. Ayrılık derken ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek.

Gül Hastalığı: Diğer tüm üst derideki sıkıntılar gibi ayrılık travması anlamına gelmektedir (Bkz: Egzama).

H

Hafıza Kaybı: Ayrılık acısı. Beyin ayrılık travmalarında acıyı minimize etmek için unutkanlıktan dikkat bozukluğuna, demanstan Alzheimer'a varan birçok farklı süreç başlatabilir.

Hapşirmek: Koku travmasının iyileşme krizi.

Hassas Bağırsak Sendromu: Sindirilemeyen öfke.

Hashimoto Tiroidi: Elde edememe ya da kurtulamama (söyleyememe, konuşamama). Sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir. Kurtulmaksa örneğin okula teslim edilmesi gereken bir ödev, kurtulmak istenilen bir kişi, hastalık, görev olabilir. Ayrıca söylemek isteyip bir türlü söyleyemediğimiz sözler ağzın sol tarafında sorunlar yaratabilir. Baskın el kuralı geçerli değildir.

Hemoroid: Alana müdahale travması ya da sindirilemeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü, parçayı hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına

gitme... Özellikle çok aşağılık görülen konularda bir olayı, sözü hazmedememe.

Hepatit: Alana yapılan müdahale.

Hıçkırık: Ani korku.

Hiperaktivite: Zorla bir yerde kısıtılıp hareket etmesine izin vermemek, epilepsi ve huzursuz bacak sendromuna benzer travmalar. Bir çocuğun zor doğumu ya da annesinin hamilelik sırasında yaşadığı, hareket edemediği travmalar.

Hipertansiyon (yüksek tansiyon): Sıvı travması.

Hipertiroidi: Elde edememe ya da kurtulamama (söyleyememe, konuşamama). Sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir. Kurtulmaksa örneğin okula teslim edilmesi gereken bir ödev, kurtulmak istenilen bir kişi, hastalık, görev olabilir. Ayrıca söylemek isteyip bir türlü söyleyemediğimiz sözler ağzın sol tarafında sorunlar yaratabilir. Baskın el kuralı geçerli değildir.

Hipofiz Adenom: Genelde çocuk gibi birine bakamama, çocuk gibi görülen konularla ilgili sorunlar. Küçük olma travması. Bir başka deyişle kişinin küçük olmanın dezavantajlarını yaşadığı olaylar. Mesela fiziksel şiddet, kendini savunamama.

Hipoglisemi: Kadınlar için: İğrenme, tikslenme ve korku yaşanan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

Hipotansiyon (düşük tansiyon): Sıvı travması. Aşırı güçsüz hissetme.

Hipotiroidi: Elde edememe ya da kurtulamama (söyleyememe, konuşamama). Sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir. Kurtulmaksa

örneğin okula teslim edilmesi gereken bir ödev, kurtulmak istenilen bir kişi, hastalık, görev olabilir. Ayrıca söylemek isteyip bir türlü söyleyemediğimiz sözler ağzın sol tarafında sorunlar yaratabilir. Baskın el kuralı geçerli değildir.

Hodgkin Lenfoma: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Horlama: Elde edememe, kurtulamama. Özellikle söyleyememe, ifade edememe. Gece yaşanmış travmatik olaylar.

Huzursuz Bacak Sendromu: Gitmek istenen yere gönderilmemek, alıkonulmak, hapsedilmek. Bazen de zorla istemediğin bir yere gönderilmek.

Huzursuz Bağırsak Sendromu (IBS): Sindirilemeyen öfke.

I-İ

İdrar Kaçırma (enürezis): Alana müdahale travması. Otoriter baba, sert aile çatışmaları olabilir.

İdrar Yolları Enfeksiyonu: Alana müdahale travması. Sınırını çizememek.

İdrara Çıkamama (anüri): Aşırı korkulan bir olay. Ayrılık travmaları. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek.

İdrara Sık Çıkma (poliüri): Alana yapılan müdahale. Ayrılık travmaları.

İdrarda Protein Kaçağı: Yalnız bırakılma, terk edilme, birisini kaybetme ya da sıvı travması.

İltihaplı Romatizma: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Romatizma bölgesi travmanın detaylarını verecektir.

İnce Bağırsak: Sindirilemeyen öfke.

İshal: Sindirilemeyen öfke. Ayrıca bağırsakların iyileşme ödemi hızla

attığı iyileşme krizidir.

İştahsız Çocuk (düşük kilolu): Bebeğin küvez ya da yoğun bakımda kalması. Annenin hamileliği gizlemek zorunda kalması. Annenin cinsel utanma travması. Hamilelik dönemi veya öncesinde ebeveynlerin ayrılık ihtimali, travması. Bebeğin cinsiyeti ile ilgili hayal kırıklığı yaşanması.

İnsülin Direnci: Kadınlar için: İğrenme, tikslenme ve korku yaşanan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

İstemsiz Hareketler ve Seğirmeler: Kal gelme, donakalma, karar verememe benzeri travmatik olaylar.

İşitme Kaybı: Genellikle sağ kulak duymak istediğin bir sesi ya da bilgiyi duyamamak (işitsel kayıp, ölüm) sağ kulaksa istemediğin bir sese, habere, söze maruz kalmak. Hamilelikte annenin ve çocuğun maruz kaldığı gürültü de olabilir.

J

Jinekomasti: Pasif, edilgen baba modeli alan çocuk. Bir annenin oğluna sürekli babasını kötülemesi.

K

Kabızlık: Sindirilemeyen öfke. Aidiyetsiz hissetme, alandan ayrılma. Cinsel değersizlik.

Kadınlarda Tüylene: Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

Kafa: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle entelektüel değersizlik.

Kafatasında Kemik Büyümesi: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle entelektüel değersizlik.

Kalça: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Cinsel değersizlik.

Kalp Çarpıntısı: Kalp krizi geçirme korkusu, kalbin görevini yapmadığıyla ilgili travmatik olaylar.

Kalp Damarları-Arter: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Kalp Kası: Aşırı genel stres.

Kalp Krizi (koroner kalp damarları): Temel travmalarda bölgedeki savaş travmaları. Stresin aniden ortadan kalkması ile iyileşme krizi. Emeklilik sonrası çok huzurlu bir yere taşınma benzeri durumlar olabilir.

Kalp Krizi (kalp kası): Kaldırılmayacak kadar çok stres. Yine stres azaldığında iyileşme krizinde kasın spazmı.

Kalp Ritim Bozukluğu: Genel bir korku, kalbin görevini yapmadığıyla ilgili travmatik olaylar.

Kalp Üfürümü: Hamilelikte yüksek suçluluk duygusu.

Kalp Zarı (perikart) hastalıkları: Kalbe fiziksel saldırı tehdidi. Ameliyat korkusu da olabilir.

Kan Damarları: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Kansızlık (anemi): Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Karaciğer: Açlık korkusu ve travması.

Karaciğer Yağlanması: Açlık korkusu ve travması.

Karpal Tünel Sendromu: Elleri kullanmakla ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Mesela gitar, piyano benzeri müzik aletlerinde, bilgisayar klavyesi kullanırken kendini yetersiz, başarısız hissetmek. Elle yapılan bir sporda başarısızlık.

Kaslar: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Karın Zarı (periton): Karna fiziksel saldırı tehdidi. Ameliyat korkusu ya da travması olabilir.

Kas Kaybı (atrofi): Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Kasık Kemiği: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Cinsel değersizlik.

Kaş-Kirpik Yolma: Cinsel utanma travması. Babaya yüksek öfke.

Kaşıntı: Ayrılık travmaları. Özellikle de bir bölgeden, yurttan, evden ayrılık. Özlediğin, sevdiğin bir yeri terk ettin veya sevdiğin birinden ayrı kaldın, birini kaybettin. Bazen pislik ya da saldırı travmaları da olabilir.

Kekemelik: Ani bir sert korku. Ya da konuşulamayan, ağlamaya izin verilmeyen bir travma.

Kellik: Özellikle de kendinden büyük birinin kaybı, saçını okşayan biri, anne-baba kaybı.

Keloid: Bağdoku sorunları değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmalarıyla ilgilidir.

Kemik Erimesi: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Kemik İliği: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Kemik Zarı (periost): Çok şiddetli ayrılık ve acının (kendine ya da diğerine fiziksel acı çektirmek) bir arada olduğu travmalar. Ya ayrılık üzüntüsünü yaşayan ya da ayrılan kişi, travması sırasında o fiziksel acıyı çekiyor olabilir.

Kıkırdak: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bulunduğu yere göre kemik ve kaslarla aynı travma teması geçerli.

Kıl Dönmesi: Saldırı travması. İlgili bölgede saldırı hissetme. Çok derin bir ayrılık, kayıp travması.

Kıllanma (aşırı): Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

Kısırlık (infertilite): Kadında ve erkekte her türlü kayıp travmaları. Kürtaj,

hamilelikte çocuk kaybında yaşanan üzüntüler en büyük sebeplerden olabilir. Kadında özellikle çocuğun doğacağı dünyaya, finansal duruma, kocaya güvenmeme benzeri korkular. Ayrıca bazen çocuk yapmaya aşırı takmak da bu durumun kronikleşmesine sebep olabilir.

Kifoz: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Aşağılanma, rezil olma. Çok temel değersizlik.

Kireçlenme: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

KOAH: Çok ciddi ölüm korkusu, alana yapılan müdahale.

Kollar ve Eller: Fiziksel olarak bir cismi ya da mecazi olarak bir insanı tutmayı başaramamak, kendini elleri ve kollarıyla korumayı başaramamak, bir şeyi (fiziksel ya da mecazi olarak) elleriyle uzağa itememek.

Kolon-Kalın Bağırsak: Bir olayı, konuyu, sözü, parçayı hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağına gitme.

Kolon Kanseri: Sindirilemeyen öfke. Özellikle hazmedilmek zorunda kalınan daha aşağılık konularda.

Konversiyon Bozukluğu: Cinsel utanma travması.

Kulak Enfeksiyonu-Ağrısı-Ortakulak: Önemli bir bilgiyi duyamama ya da duyulan bir sestten kurtulamama. Sol kulak genellikle duymak isteyip duyamama, sağ kulaksa istemediği bir sesi, sözü duymak zorunda kalma.

Kulak Altı Tükürük Bezleri: Elde edememek, kurtulamamak.

Kulak Çınlaması-Tinnitus: Bir travma sırasında özellikle de bir travmatik “haber” alırken beynin o travma ile ortamdaki baskın sesi koşullandırıp ilişkilendirmesi. O yüzden kulak çınlaması ne sesine benziyor? Travmayı bulabilmek için şu soruyu sorun: Ben hangi travmam sırasında bu sesi duymuş olabilirim?

Kulak Polipleri: Önemli bir bilgiyi duyamama ya da duyulan bir sestten kurtulamama. Sol kulak genellikle duymak isteyip duyamama, sağ kulaksa istemediği bir sesi, sözü duymak zorunda kalmak.

Kulak Vestibüler Sistem: Bkz. Vertigo.

Kulakta Mantar: Duymak istemediği kötü söz, haber.

Kurdeşen: Ayrılık, kaybetme travması.

L

Larenjit: Yüksek korku ya da alana yapılan müdahale.

Leğen Kemiği: Cinsel değersizlik.

Lenfler: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. İşe yaramama, bedenin bir bölümünün işe yaramaması, gereksiz, âciz, işe yaramaz biri gibi hissetmek.

Lenfoma: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Lenf-Ödem: Çirkinlik, başarısızlık, suçluluk ve ayrılık travmaları beraber tetiklendiğinde ortaya çıkabilir.

Lordoz: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Kimlikle ilgili değersizlik, yardım görememe, tek başına bırakılma.

Lösemi: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Lupus: Ayrılık ve değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

M

Makat Çatlağı: Alana müdahale travması.

Mantar: Eğer tırnak veya ciltteyse bulunduğu bölgede pislik, iğrenme ve saldırı travmaları. Diğer organlardaysa travma o organın bölümlerine (dokusuna) göre değışecektir. Mesela bağırsaklar sindirilemeyen öfke, genital bölge pislik hissedilen durumlar ya da böbrekler ayrılık travmaları

olabilir.

Melanom: Saldırı ya da pislik travması. Kirletilmiş hissetme.

Meme Kanseri (ve kistler): En çok bulunan iki türü var. Duktal ve meme bezi kaynaklı. Her ikisinin de travmaları birbirine benziyor. Memenin bütün bölümlerinde baskın el kuralı geçerli.

Menopoz (erken): Kayıp ve ayrılık travmaları.

Meniere: Düşme ya da birisini düşerken görme. Fiziksel olduğu kadar mecazi mesela statü ya da maddi olarak düşme olabilir.

Mesane-Mukoza: Alana yapılan müdahale.

Mide: Onikiparmak Bağırsağı Kanseri: Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına gitme.

Mide Fıtığı: Reddedilme travması, köşeye sıkıştırılma, tuzağa düşme.

Mide Ülseri: Alana yapılan müdahale.

Mide-Yemek Borusu: Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına gitme.

Migren: Migrenin travması her şey olabilir. Belirlenemez. Migren, travmadan sonra süreç rahatlayınca hem organın hem beynin iyileşme dönemine girmesinden sonra iyileşme ödeminin iyileşme krizi sırasında hızlıca atılma çabasıdır.

Miyom-Rahimde: Bir kadının üreyememesi, cinsellikle ilgili performansı ya da çocuk doğurmayla ilgili yaşadığı sıkıntılar ya da erkeklerle ilgili yaşadığı tüm travmalar.

MS: “Kal” gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

MS-Bacaklar: Gideceği yer konusunda kararsız kalma.

MS-Boyun: Bakakalma ya da olay sırasında başını çeviremememe.

MS-Eller: Tutamama, olay sırasında ellerle ne yapacağını bilemememe.

MS-Kol: Kendini savunamama. Olay sırasında kollarıyla kendini savunamama, kollarıyla ne yapacağını bilemememe.

MS-Omuz-Sırt: Kaçamama, yoldan çekilemememe.

MS-Yüz: Utanma, rezil olma.

N

Nefrit: Yalnız bırakılma, terk edilme, birisini kaybetme. Hastaneye yatırılma ve orada kendini yalnız hissetme de bu durumu tetikleyebilir.

Nefrotik Sendrom: Yalnız bırakılma, terk edilme, birisini kaybetme ya da sıvı travması.

Nöropatik Ağrılar: Çok şiddetli ayrılık ve acının (kendine ya da diğerine fiziksel acı çektirmek) bir arada olduğu travmalar. Ya ayrılık üzüntüsünü yaşayan ya da ayrılan kişi travma sırasında o fiziksel acıyı çekiyor olabilir.

O

OKB-Takıntılar: Cinsel utanma travması.

Omuz ve Sırt (kas hareketleri): (Motor nöron) Yeterince hızlı bir şekilde yana doğru hamle yapamamak.

Omuz ve Sırt (kemik ve kaslar): Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Aileye bakamamak, aileyle ilgili sorunlar olabilir. Baskın el kuralı geçerli.

Osteoporoz: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Otizm: Çok sert korku. Bebek ya da çocuk o kadar korkuyor ki beyin tamamen bağlantıyı kesiyor.

Ö

Ödem: Genel ödemin fazla olması ayrılık, kayıp travmalarıyla ilgili. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek. Ayrıca lokal ödemler, bir bölgenin iyileşmekte olduğunu gösterir. Zira her türlü iyileşme ödem ile gerçekleşir.

Öksürük (kuru): Alana yapılan müdahale travmaları.

P

Panik Atak: Üç farklı tür travması var. Boğulmak, kapalı ve nefessiz kalmak. Mesela depresyon benzeri bir olayda havasız kalmak, nefes alamamak. Empati yapan biri için bir yakını defnedilirken izlemek de benzer etki yaratabilir. İkincisi kalp krizi konulu travmalar. Örneğin kalp krizi geçiren birini görmek. Üçüncüsüyse bayılma ya da bir madde kullanımıyla aklı kontrol edememe korkusu.

Pankreas: Sindirilemeyen öfke. Özellikle aileyle tartışma, aileden destek görememe, ailenin maddi konularda desteklemediğini hissetmek, vaat edilen veya hak edilen şeyleri alamamak, maddi sorunlar yüzünden hayati tehlike algılamak, parasızlık korkusu, miras kavgaları, anlaşmazlıkları.

Pankreas Alfa Hücreleri-Düşük Kan Şekeri: Kadınlar için: İğrenme, tikslenme ve korku yaşanan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

Pankreas Beta Hücreleri-Yüksek Kan Şekeri: Kadınlar için: İğrenme,

tiksinme ve korku yaşanan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

Pankreas-Mukoza-Pankreas İltihabı: Alana yapılan müdahale.

Pankreatit: Parasal paylaşımlarla ilgili büyük öfke ya da alana yapılan müdahale.

Paranoya: Cinsel utanma travması.

Paratiroid Bezleri: Elde edememe ya da kurtulamama.

Parkinson: Kal gelme benzeri motor nöron travması. Bir başka deyişle, MS'e benzer şekilde karar verememek, hareket edememek. Parkinson, motor nöron programının iyileşme döneminde takılarak sürekli spazm yaratmasıdır. Hastalıktan dolayı hissedilen işe yaramazlık, rezil olma hissi hastalığı kalıcı hale getiriyor.

Parmak Emme: Memeden aniden ve istemeden kesilmek.

Penis: Penetrasyon, üreme tehdit travması.

Periton (karın zarı): Kanser dahil karına yapılan saldırı travmalarıyla ilgili. Ameliyat ve ameliyat korkusu da bu durumu yaratabilir.

Polen Alerjisi: Bahar ayında travma, sorunun polenlerle ilişkilendirilmesi, annenin hamilelikte polenle ilişkilendirebileceği travma yaşaması.

Polikistik Over: Birisini kaybetme, ölüm. Baskın el kuralı geçerli. (Sağlak için sağ: baba, eş, sol: anne, çocuk.)

Prolaktin Hormonunun Artışı: Genelde çocuk gibi birine bakamama, çocuk gibi görülen konularla ilgili sorunlar. Küçük olma travması. Bir başka deyişle kişinin küçük olmanın dezavantajlarını yaşadığı olaylar. Mesela fiziksel şiddet, kendini savunamama.

Prostat: İktidar kaybı, cinsel değersizlik, erkek gibi hissedememe. Emekli oldum, kendimi yaşlı ve işe yaramaz hissediyorum, ailem beni evin direği

olarak görmüyor artık.

R

Rahim: Cinsel yetersizlik, çirkinlik travması. İlişki sorunları, yaşlanıyorum, çirkinleştim, menopoza giriyorum, ilişki sorunları yaşıyorum, artık çocuk da yapamam, ben yetersizim, dişiliğimi kaybettim, gençliğim, güzelliğim ve üretkenliğimden eser kalmadı, beni kimse beğenmiyor. İstesem de artık hamile kalamam.

Rahim Ağzı (ülser, âdetten kesilme, tümör): Erkeklerin yaşattığı cinsel travma, terk edilme, aldatılma, boşanma. Sevgilimden, eşimden ayrıldım, iğrenç bir adam bu, bu ilişki iğrenç gidiyor. Beni kullandı ve çekip gitti. Bu adama güvenilmez. Bundan çocuk doğurulmaz.

Rahim Ağzı Kasları: Cinsel yetersizlik, çirkinlik travması. İlişki sorunları, yaşlanıyorum, çirkinleştim, menopoza giriyorum, ilişki sorunları yaşıyorum, artık çocuk da yapamam, ben yetersizim, dişiliğimi kaybettim, gençliğim, güzelliğim ve üretkenliğimden eser kalmadı, beni kimse beğenmiyor. İstesem de artık hamile kalamam.

Rahim-Dölyatağı Borusu: Cinsel travma, çirkinlik travması. İftiraya uğradım, hafif meşrep sandılar, dedikoduya maruz kaldım tarzı utançlar.

Rahimde Polip/Miyom/Kist: Cinsel yetersizlik, çirkinlik travması. İlişki sorunları, yaşlanıyorum, çirkinleştim, menopoza giriyorum, ilişki sorunları yaşıyorum, artık çocuk da yapamam, ben yetersizim, dişiliğimi kaybettim, gençliğim, güzelliğim ve üretkenliğimden eser kalmadı, beni kimse beğenmiyor. İstesem de artık hamile kalamam.

Raynaud Hastalığı: Çok şiddetli ayrılık ve acının (kendine ya da diğerine fiziksel acı çektirmek) bir arada olduğu travmalar. Ya ayrılık üzüntüsünü yaşayan ya da ayrılan kişi travma sırasında o fiziksel acıyı çekiyor olabilir.

Rektum: Sindirilemeyen öfke. Özellikle çok aşağılık görülen konularda bir olayı, sözü hazmedememe. Hemoroid ve rektum kanseri.

Rektum-Mukoza: Alana müdahale travması. Hemoroid ve ağrılı ülser.

Reflü: Çok yüksek seviyede sindirilemeyen öfke.

Rinit (saman nezlesi): Koku travması.

Ritim Bozukluğu: Çok yüksek seviyede stres ya da kalbin işlevini yeterince iyi yapamadığına dair travmalar. Mesela kalp krizi geçirdiğini zannetmek, birisini kalp krizi geçirirken görmek.

Romatizma: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bazen kişinin genel psikolojisi ile ilgili, bazen de belli bir vücut parçasının başarısızlığı.

Romatoid Artrit: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

S

Saç Beyazlaması: Kayıp, ayrılık. Özellikle büyüklerin kaybında ve özellikle de travma sırasında ölen kişinin saçlarıyla ilgili bir konu gündeme gelirse.

Saç Dökülmesi-Kellik: Aile büyüklerinden birinin kaybı, ayrılık, terk edilme travması, dokunulmayı özlemek. Ya da ayrılmak istemek, dokunulmasını istememek.

Saç Kepeği: Ayrılık, özellikle büyük birisini kaybetmek.

Saçta Egzama: Başını okşayan, yaşça büyük birisini (anne-baba) kaybetmek.

Saç Koparma: Cinsel utanma travması. Babayla şiddetli tartışmalar ve öfke.

Saçkıran (alopesi): Başını okşayan, yaşça büyük birisini (anne-baba) kaybetmek.

Safra Kesesi: Alana yapılan müdahale. Benim alanımı nasıl işgal ederler, rekabetten bıktım, burası bana aitti. Benim kişisel sınırlarımı ihlal etmeye çalışıyorlar. Betim benim attı, sinirden sapsarı oldum, sinirden

patlayacağım.

Safra Kesesi Taşı: Alana yapılan müdahale. Benim alanımı nasıl işgal ederler, rekabetten bıktım, burası bana aitti. Benim kişisel sınırlarımı ihlal etmeye çalışıyorlar. Betim benzim attı, sinirden sapsarı oldum, sinirden patlayacağım.

Sarılık: Alana yapılan müdahale. Benim alanımı nasıl işgal ederler, rekabetten bıktım, burası bana aitti. Benim kişisel sınırlarımı ihlal etmeye çalışıyorlar. Betim benzim attı, sinirden sapsarı oldum, sinirden patlayacağım.

Sarkoidoz (Besnier-Boeck hastalığı): Alana yapılan müdahale.

Sedef: Ayrılık, kayıp travması.

Sedef Romatizması: Ayrılık, kayıp, değersizlik bir arada.

Selülit: Bacaklarda değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bacakların görevini yapamaması, görsel olarak bacaklarını beğenmeme. Özellikle yağlı olmakla ilgili. Ben bir işe yaramam, zaten şişman ve çirkinim, bacaklarım şişman ve selülitli.

Seğirme: Kal gelme, donakalma travması. Seğirme belirli bir kasın kal gelme, dona kalma (motor nöron) travması sonrası iyileşme krizinde kastaki ödemi atabilmek için yaptığı harekettir.

Serebral Palsi: Hamilelikte annenin yaşadığı bir travma olabilir. “Kal” gelme travması. Kaçamıyorum, savaşıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

Ses Kısılması: Söylemek istediğin şeyi söyleyememek. Alana yapılan müdahale. Yüksek korku. Söylenen bir sözden dolayı hissedilen suçluluk, pişmanlık.

Sese Karşı Aşırı Duyarlılık (mizofoni): Travma anındaki sesi travmayla eşleştirme ve sesten hoşlanmama.

Sırt Ağrısı: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Destek görememe ya da rezil

olma benzeri büyük değersizlik travmaları.

Sırt ve Omuz-Kas Hareketleri (motor nöron): Yeterince hızlı bir şekilde yana hamle yapamamak, kaçamamak, sıyrılamamak, donakalmak.

Siğil-Ayakta: İstemediği halde bir yerden ayrılmak zorunda kalmak. Ya da bir yeri terk etmek istemek.

Siğil-Elde: İsteddiği bir şeyi ellerinden kaçırmak ya da istediği şeye ulaşamamak, birisini kaybetmek, tutamamak.

Sinüzit: Koku travması.

Siroz: Alana müdahale travması.

Sistit: Alana müdahale travması, kahpece konularla ilgili olarak sindirilemeyen öfke.

Sivilce: Belirli bir bölgeye yapılan fiziki ya da mecazi saldırı. Fiziki saldırılar bir tokattan yüze doğru yaşanan bir patlamaya kadar geniş yelpazeyi barındırabilir. Ya da mecazi saldırı hissiyatı da sivilceleri başlatabilir. Mesela yüze karşı yapılan kötü söz ya da kötü bir bakış da sivilceleri aktifleştirebilir. Mesela, yeterince çekici değilim benzeri düşünceler, başkalarının beğenmediği belirli bir yüz bölümüne bakışları, o bölümde sivilce çıkarabilir. Yüzde çıkma sebebi kimliğimizin en “eşsiz, bize özel yeri” olması. Travma bulunamazsa sivilcelere duyulan öfkeyi boşaltma ve sivilcelerle bilinçaltı seviyesinde barışma çalışması yapılabilir. Sırttaki sivilce; ihanet, arkadan saldırı, pislik hissi.

Siyatik: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Kimlik, cinsel kimlik ve finansal konularda değersizlik, yetersizlik, başarısızlık.

Sjögren Sendromu: Görsel ayrılık travması. Görülmek istemek, görülmek istememek. Elde edememek, kurtulamamak. Yiyememek veya yemeye izinli olmamak.

Skolyoz: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Aşağılanma, rezil olma. Yukarıdaysa çok temel değersizlik, daha aşağıdaysa kimlikle ilgili değersizlik, yardım görememe, tek başına bırakılma.

Spina Bifida: Sert bir hamilelik travması.

Sosyal Fobi: Cinsel utanma travması.

Ş

Şaşılık: Bir yere bakmaya izin verilmemek ya da bir yere baktığı için zarar görmek. Mesela kopya çeken biri dayak yediyse ya da gördüğü bir durumun yarattığı tehlikeyle şaşı olabilir.

Şeker Hastalığı: Bkz. Diyabet.

Şişkinlik-Gaz: Sindirilemeyen öfke.

Şişmanlık-Az Yiyerek: Birisini kaybetmek (anne-baba), taşınmak, okul-iş-şehir-ülke değiştirmek, ayrılmak, terk edilmek, yalnız kalmak, dışlanmak. Güçlü olmak, güçlü görünmek (makam doldurmak için, iyi bir anne olmak için, dayak yediğin için). Cinsel taciz, tecavüz (yaşadıklarını bir daha yaşamamak için çirkinleşmek).

Şişmanlık-Çok Yiyerek: Kendine duyduğun öfke, başkasına duyduğun öfke, bağımlılık ve koşullanma (belli bir saatte yemek, sevdiğin pastanenin önünden geçerken yemek vs.), bir olay olduktan sonra yemeye başladıysan o olayın travması (şişmanlamadan 6 ay-1 yıl öncesinde ne oldu). Bununla beraber insülin direnci, Hashimoto, hipotiroid, polikistik over travmalarına da bakılmalı.

Şizofreni: Cinsel utanma travması. Önemli uyarı: Tüm psikoz vakalarında çalışma yapmak büyük riskler içerebilir. Zira kişinin özellikle de intihar eğiliminin olması, kendisine ya da bir başkasına şiddet gösterme ihtimali olması, çalışma sonrası dönemde çok zor bir süreç yaşanma ihtimalini ortaya çıkarıyor. Belirli ilaçlarla dengede olan bir duruma, tıpkı sakın bir arı kovanına çomak sokulması gibi bir etkisi olabilir. Böyle bir çalışma sadece yetkin kişiler tarafından gerçekleştirilmelidir. NeuroFormat ile bu sürece müdahale sadece tam teşekküllü, kişinin 24 saat kontrol edilebildiği, psikiyatrist denetimindeki özel kliniklerde gerçekleştirilebilir.

T

Takıntılar-OKB: Cinsel utanması travması.

Tansiyon: Bkz. Hipertansiyon.

Tat Alma Kaybı (agüzi): Tat duyusunun tehlikeli olarak algılanması. İstemediği bir şeyin tadına bakmak zorunda kalmak.

Tendonlar: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bulunduğu yere göre kemik ve kaslarla aynı travma teması geçerli.

Tetik Parmak: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Elleri ve parmakları kullanamama ile ilgili değersizlik, yetersizlik.

Terleme-Baş: Başa yapılan saldırı ya da başla ilgili bir pislik travması.

Terleme-Aşırı: Saldırı, pislik travması, iğrenme.

Terleme-El/Ayak: Pislikle ilgili travma, pis bir şeyi elleme ya da üstüne basma, kendini pislenmiş hissetme ya da cinsel travma da olabilir.

Testisler: Kayıp, ayrılık, ölüm, terk edilme travması. Baskın el kuralı geçerli.

Tikler: Cinsel utanma travması, rezil olma, donakalma.

Tinnitus: Bkz. Kulak çınlaması.

Tiroit-Bezler: Elde edememek, kurtulamamak (bkz: Temel Travmalar).

Tiroit-Kanallar: Kadınlar için güçsüzlük, âcizlik. Erkekler için önden gelen tehlike.

Tiroit Kanseri: Elde edememek, kurtulamamak.

Tırnak Yeme: Otorite altında ezilme ve cevap verememe, cinsel utanma travması. Çok sevilen birinden ayrılık, kayıp.

Topuklar: Yeterince hızlı olamamak, acil bir duruma yetişememek. Fiziksel bir hareketle ilgili ya da herhangi bir başka görevle ilgili yavaş kalmak.

Topuk Dikeni: Yeterince hızlı olamamak, acil bir duruma yetişememek. Fiziksel bir hareketle ilgili ya da herhangi bir başka görevle ilgili yavaş kalmak.

Trigeminal Nevralji: Çok şiddetli ayrılık ve acının (kendine ya da diğerine fiziksel acı çektirmek) bir arada olduğu travmalar. Ya ayrılık üzüntüsünü yaşayan ya da ayrılan kişi travma sırasında o fiziksel acıyı çekiyor olabilir.

U

Uçak Korkusu: Uçakta yaşanan korku ve tehlike, kapalı kalma korkusu, klostrofobi. Nadir de olsa bazen yükseklik korkusu.

Uçuk–Herpes: Dudak ile dokunmak isteyip dokunamamak. Dudakta temas kaybetme, birini ya da bir maddeyi (sigara, emzik) bırakmak zorunda kalmak. Cinsel organda, uzun süren cinsel ayrılık sonrası yeniden birleşmede çıkabilir.

Unutkanlık: Birisini kaybetmek veya çok acı çekmemek için travmayı ve yakın zamanları bloklamak. Cinsel travmalar da unutkanlıkla bloklanabilir.

Utangaçlık: Eğer çok yoğun bir seviyedeysen cinsel utanma travması. Hamilelik döneminde anne tarafından yaşanmış da olabilir. Daha az seviyedeysen yine hamilelikte yaşanan değersizlik, özgüvensizlik travmaları da olabilir. Eğer topluluk karşındaysa, topluluk karşısında yaşanan olaylarla ilgilidir. Mesela okulda topluluk karşısında yaşanan, utandıran bir olay.

Uyku Apnesi: Uykuda nefes alamama ya da uykuda nefes alamayan birisini görüp etkilenme. Uykuda ya da gece yaşanan travma, mesela alınan kötü bir haber.

Uykusuzluk: Uykuda ya da gece yaşanan travma, mesela alınan kötü bir

haber.

Uyurgezerlik: Gece gerçekleşen çok kötü bir olay.

Ü

Ülser (mide): Alana yapılan müdahale.

Ürtiker: Kayıp, ayrılık travması.

Üşüme: Ayrılık travması. Ya da stres döneminde bir travmanın takılması, dolaşım bozulduğu için üşüme hissi hissediliyor. Veya soğuk bir ortamda yaşanan travma.

Üveit: Genelde sağ göz görmek istediğini görememek, görsel bir kayıp, ayrılıktır. Sol gözse görmek istemediğın bir manzarayla karşılaşmakla ilgilidir.

V

Vajinal Akıntı: Vajinal kuruluk travması. Cinsel ilişkiye girememek.

Vajinal Kuruluk: Cinsel ayrılık travması. Cinsel istek yüzünden suçlanma. Kadının partnerini cezalandırma isteğı. Cinsellikle ilgili yasaklar.

Vajina Mukozası: Cinsel ilişkiye girememe ya da izin verilmeme travması, yanlış bir şey yapma duygusu.

Vajinal Mantar: O bölgeye ait pislik hissiyatı, cinsel saldırı.

Vajinal Siğiller: Cinsel ayrılık travması.

Vajinal Uçuk: Cinsel ayrılık travması.

Vajinismus: Cinsel taciz, babayla kavga, gerdek gecesi korkusu, doğum

videosu izleyip korkma. Belirli bir erkeğe ya da tüm erkeklere çok ciddi öfke hissedilen bir travma.

Varis: Bacaklarıyla ilgili değersizlik, başarısızlık mesela çirkinlik travması. Zorla bir yere gönderilmek, uzun süre atıl oturmaktan ya da ayakta bekletilmekten dolayı değersiz hissetmek.

Vertigo: Düşmek ya da başkasını düşerken görme, hayal etme. Sizi hiç etkilemediğini düşündüğünüz, hiç tanımadığınız kişilerin düşmeleri de olabilir. Depremde eşyaların düşmesi, araç devrilmesi, uçakta türbülانsta düşme ya da uçağın düşme tehlikesine maruz kalmak gibi fiziksel düşmeler kadar mecazi düşmeler de geçerli olabilir. Mesela kişinin statü ya da maddi olarak düşmesi, sağlıklı birinin sağlığını kaybetmesi, yatalak olması da ihtimal olarak düşünülmelidir.

Vitiligo: Ayrılık travması, birisini kaybetme.

Vücut Kokusu: Kendini pislenmiş hissetme, iğrenme.

Y

Yağ Dokusu: Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bulunduğu yere göre kemik ve kaslarla aynı travma teması geçerli.

Yalan Söyleme: Cinsel utanma travması.

Yol (Araba) Tutması: Zehirlenme travması.

Yüksek Ateş: Vücudun iyileşmekte olduğu anlamına gelmektedir.

Yumurtalıklar Kist ya da Kanser: Kayıp, ayrılık, ölüm, terk edilme travması. Baskın el kuralı geçerli.

Yüz Felci: Rezil olma, yüzü olmamak. Cinsel utanma travması. Savaşlamadığı ya da kaçılmadığı için ölü taklidi, düşman gidene kadar donma refleksi. Yüze yapılan bir hakaret karşısında kendini savunamama. Yapılan bir suçlama karşısında hissedilen büyük utanç. Yüzümü kaybettim.

Beni rezil ettiler, rezil oldum. Ne yüzle insan içine çıkacağım...

Yüz Kızarması: Cinsel utanma travması.

Z

Zatürree: Alana yapılan müdahale ile ayrılık travmaları beraber düşünülmelidir. Ayrılık travması derken, terk edilmek veya tek başına kalmak, varlığının tehlikeye girmesi, sudan çıkmış balığa dönmek de olabilir.

Zona: Saldırı ya da pislik travması.



NeuroFormat 2.0... İyileşme mucizesinde bir üst sürüme geçiyoruz!

Sizi tebrik ederim! Sağlığınız, mutluluğunuz için güzel bir adım attınız. Bu kitabı almak son zamanlarda kendiniz için yaptığınız en iyi şey olabilir. Tüm kalbimle inanarak söylüyorum: Okumayı bitirdiğinizde artık başka bir hayatınız olacak. Başka biri olacaksınız. Tamam, size evrenin sırrını vermeyeceğim. Açıkçası evrenin sırrına ben de ermiş değilim. Ama sağlıklı, mutlu bir varoluşun sırrını, bu kitapla ellerinize bırakacağım, garanti ederim! NeuroFormat Sistemi'ni kullanan yüz binlerce okurum kronik rahatsızlıklarını iyileştirdiler, fobilerini ve bağımlılıklarını yendiler, kilo sorunlarından kurtuldular, birçok ciddi rahatsızlığı alt ettiler. Bu güzel şeyler yaşanırken biz de ezber bozan gelişmelere şahit olduk!

NeuroFormat Sistemi adeta bir üst sürüme geçti! Bizim için mucize kelimesinin tanımı bile değişti. Hepsini anlatacağım...

Birlikte heyecanlı bir yolculuğa çıkıyoruz! Bu yolculukta şimdiki iyileştirmekle kalmayacak, adeta zaman makinesine atlayıp geçmişin senaryosunu da değiştireceğiz! İnanılmaz ama gerçek diyeceğiniz şeyler okumaya hazır mısınız?

M. Barış Muslu 1975'te doğdu. Tarsus Amerikan Koleji'nde lise eğitimini sürdürürken gittiği ABD'de 2 senede liseyi, 3 senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirdi. 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. Koç Üniversitesi'nde işletme mastırını tamamladı. 2001 yılında kendi şirketini kurarak Türkiye'de yüz binlerce insanın kullandığı teknoloji servislerinin yaratıcısı oldu. 1994 yılından başlayarak beynin işleyişi, ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkisi üzerine araştırmalar yapan Muslu, birçok metodun beraber çok daha etkili bir şekilde kullanımını sağlayan NeuroFormat Sistemi'ni geliştirdi. Çok satan listelerinden aylarca inmeyen *Yıka Beynini*, *Beynine Format At*, *Sağlığına Format At* ve *NeuroAşk* kitaplarının yazarıdır. Uzman psikologlardan oluşan NeuroFormat ekibini yönetmeye ve seminerler vermeye devam etmektedir.

Hangi hastalık
hangi travmadan
kaynaklanıyor
kapsamlı
özel liste

Neuro
FORMAT

www.neuroformat.com